

Meal Plan - Dieta pescetariana alta em proteína de 3500 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 3443 kcal ● 285g proteína (33%) ● 137g gordura (36%) ● 222g carboidrato (26%) ● 47g fibra (5%)

Café da manhã

460 kcal, 72g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

343 kcal



Toranja

1 toranja- 119 kcal

Almoço

1130 kcal, 54g proteína, 74g carboidratos líquidos, 62g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Couve com alho

80 kcal



Caldo cremoso de marisco

2 1/2 lata(s)- 910 kcal

Lanches

380 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s)- 225 kcal

Jantar

1145 kcal, 69g proteína, 66g carboidratos líquidos, 59g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Arroz integral com manteiga

375 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

3 dosador- 327 kcal

Day 2

3511 kcal ● 279g proteína (32%) ● 121g gordura (31%) ● 251g carboidrato (29%) ● 75g fibra (9%)

Café da manhã

460 kcal, 72g proteína, 29g carboidratos líquidos, 3g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
343 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

380 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura



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



Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1/2 bagel(s)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1195 kcal, 48g proteína, 103g carboidratos líquidos, 47g gordura



Vagem com manteiga
342 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Couve com alho
319 kcal

Jantar

1145 kcal, 69g proteína, 66g carboidratos líquidos, 59g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



Arroz integral com manteiga
375 kcal



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Day 3 3544 kcal ● 231g proteína (26%) ● 169g gordura (43%) ● 212g carboidrato (24%) ● 63g fibra (7%)

Café da manhã

595 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 34g gordura



Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Almoço

1195 kcal, 48g proteína, 103g carboidratos líquidos, 47g gordura



Vagem com manteiga
342 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Couve com alho
319 kcal

Lanches

380 kcal, 18g proteína, 50g carboidratos líquidos, 11g gordura

Jantar

1050 kcal, 74g proteína, 10g carboidratos líquidos, 76g gordura



Tilápia com gremolata de amêndoas
2 filé(s) de tilápia- 931 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Bagel médio torrado com manteiga e geleia
1/2 bagel(s)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Day 4 3453 kcal ● 279g proteína (32%) ● 158g gordura (41%) ● 179g carboidrato (21%) ● 49g fibra (6%)

Café da manhã

595 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 34g gordura



Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal



Sementes de girassol
240 kcal

Lanches

450 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1010 kcal, 88g proteína, 88g carboidratos líquidos, 26g gordura



Ervilha-torta
41 kcal



Lentilhas
434 kcal



Salsicha vegana
2 salsicha(s)- 536 kcal

Jantar

1070 kcal, 81g proteína, 34g carboidratos líquidos, 63g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
12 oz- 601 kcal



Aspargos
470 kcal

Day 5 3523 kcal ● 247g proteína (28%) ● 167g gordura (43%) ● 199g carboidrato (23%) ● 60g fibra (7%)

Café da manhã

595 kcal, 19g proteína, 47g carboidratos líquidos, 34g gordura



Barra de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal



Sementes de girassol
240 kcal

Lanches

450 kcal, 19g proteína, 7g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Queijo em tiras
2 palito(s)- 165 kcal



Abacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1115 kcal, 70g proteína, 43g carboidratos líquidos, 63g gordura



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

1035 kcal, 67g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal



Tenders de chik'n crocantes
12 tender(es)- 686 kcal

Day 6 3513 kcal ● 258g proteína (29%) ● 118g gordura (30%) ● 295g carboidrato (34%) ● 59g fibra (7%)

Café da manhã

620 kcal, 40g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Panquecas de proteína de abóbora
401 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

415 kcal, 9g proteína, 73g carboidratos líquidos, 8g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia
1 bagel(s)- 300 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1115 kcal, 70g proteína, 43g carboidratos líquidos, 63g gordura



Barra de granola rica em proteínas
2 barra(s)- 408 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

1035 kcal, 67g proteína, 99g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
350 kcal



Tenders de chik'n crocantes
12 tender(es)- 686 kcal

Day 7

3548 kcal ● 239g proteína (27%) ● 130g gordura (33%) ● 281g carboidrato (32%) ● 75g fibra (8%)

Café da manhã

620 kcal, 40g proteína, 77g carboidratos líquidos, 12g gordura



Toranja
1 toranja- 119 kcal



Panquecas de proteína de abóbora
401 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Lanches

415 kcal, 9g proteína, 73g carboidratos líquidos, 8g gordura



Banana
1 banana(s)- 117 kcal



Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia
1 bagel(s)- 300 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
3 dosador- 327 kcal

Almoço

1045 kcal, 68g proteína, 34g carboidratos líquidos, 66g gordura



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
204 kcal



Arroz integral com manteiga
167 kcal



Salmão assado com pesto
10 oz- 673 kcal

Jantar

1140 kcal, 49g proteína, 94g carboidratos líquidos, 42g gordura



Massa de lentilha
673 kcal



Salada de tomate e abacate
469 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
21 concha (1/3 xícara cada) (651g)
- água
30 1/3 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

Doces

- cacau em pó
5 colher de chá (9g)
- geleia
1/4 xícara (74g)
- xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego desnatado, natural
10 colher de sopa (175g)
- manteiga
1 1/3 vara (152g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)
- queijo em tiras
4 vara (112g)
- ovos
2 extra grande (112g)
- leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

Outro

- proteína em pó, chocolate
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)
- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- levedura nutricional
1 xícara (60g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- tenders 'chik'n' sem carne
24 pedaços (612g)
- Massa de lentilha
1/3 lbs (151g)

Frutas e sucos de frutas

- Toranja
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
3 lata (516g)
- tilápia, crua
1 1/2 lbs (676g)
- salmão
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz integral
1 xícara (174g)
- farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- amêndoas
1 3/4 oz (49g)
- miolos de girassol
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 1/2 oz (mL)
- azeite
1/4 lbs (mL)

Sopas, molhos e caldos

- sopa de mariscos enlatada
2 1/2 lata (520 g) (1298g)
- molho barbecue
1 xícara (286g)
- vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
- molho pesto
5 colher de chá (27g)
- molho para macarrão
1/3 pote (680 g) (224g)

Produtos de panificação

- bagel
3 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (296g)

Lanches

- abacates**
4 1/4 abacate(s) (854g)
- suco de limão**
2 fl oz (mL)
- suco de limão**
2 fl oz (mL)
- banana**
3 médio (18 a 20 cm de comprimento) (354g)

Especiarias e ervas

- sal**
1 oz (31g)
- pimenta-do-reino**
1/4 oz (8g)
- alho em pó**
1/2 colher de sopa (4g)
- cebola em pó**
4 pitada (1g)
- páprica**
4 pitada (1g)
- vinagre balsâmico**
1 1/2 colher de sopa (mL)
- canela**
1 colher de chá (3g)
- noz-moscada**
4 pitada (1g)

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão**
3 grande (492g)
- cebola**
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (158g)
- couve-manteiga (collard greens)**
2 1/4 lbs (1021g)
- alho**
8 3/4 dente(s) (de alho) (26g)
- vagens verdes congeladas**
4 2/3 xícara (565g)
- couve-flor**
4 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (1060g)
- salsa fresca**
1 maço (20g)
- tomates**
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (439g)
- ervilhas sugar snap congeladas**
2 1/3 xícara (336g)
- aspargos**
15 oz (425g)
- ketchup**
6 colher de sopa (102g)
- purê de abóbora**
4 colher de sopa (61g)

- barra de granola grande**
6 barra (222g)
- barra de granola rica em proteínas**
4 barra (160g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
10 colher de sopa (120g)
- grão-de-bico, enlatado**
1 1/2 lata(s) (672g)
- tempeh**
1 lbs (454g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**
3 colher de sopa (15g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Shake proteico duplo de chocolate

343 kcal ● 70g proteína ● 2g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

água
2 1/2 xícara(s) (mL)
cacau em pó
2 1/2 colher de chá (5g)
iogurte grego desnatado, natural
5 colher de sopa (88g)
proteína em pó, chocolate
2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)

Para todas as 2 refeições:

água
5 xícara(s) (mL)
cacau em pó
5 colher de chá (9g)
iogurte grego desnatado, natural
10 colher de sopa (175g)
proteína em pó, chocolate
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

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 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Barra de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 44g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
6 barra (222g)

1. A receita não possui instruções.

Sementes de girassol

240 kcal ● 11g proteína ● 19g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 1/3 oz (38g)

Para todas as 3 refeições:

miolos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

Toranja
2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Panquecas de proteína de abóbora

401 kcal ● 33g proteína ● 7g gordura ● 46g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

purê de abóbora
2 colher de sopa (31g)
banana
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)
ovos
1 extra grande (56g)
canela
4 pitada (1g)
noz-moscada
2 pitada (1g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 1/2 colher de sopa (8g)
xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de sopa (mL)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

purê de abóbora
4 colher de sopa (61g)
banana
1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)
ovos
2 extra grande (112g)
canela
1 colher de chá (3g)
noz-moscada
4 pitada (1g)
aveia em flocos (oats) tradicional
3 colher de sopa (15g)
xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de sopa (mL)
proteína em pó, baunilha
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Coloque todos os ingredientes (exceto o xarope de bordo) em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até ficar homogêneo.
2. Borrie um pouco de spray antiaderente em uma frigideira e aqueça em fogo médio.
3. Despeje cerca de 1/4 de xícara da massa na frigideira para cada panqueca. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos e depois vire e cozinhe o outro lado por mais cerca de 1 minuto.
4. Cubra com xarope de bordo.
5. Para armazenar as panquecas sobrantes: embrulhe bem em plástico e guarde na geladeira por até 2 dias. Reaqueça no micro-ondas.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

logurte grego proteico

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



Rende 1 pote

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Caldo cremoso de marisco

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g proteína ● 55g gordura ● 63g carboidrato ● 11g fibra



Rende 2 1/2 lata(s)

sopa de mariscos enlatada
2 1/2 lata (520 g) (1298g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Vagem com manteiga

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/3 xícara (63g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
sal
1/2 colher de chá (1g)
vagens verdes congeladas
4 2/3 xícara (565g)

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

Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal ● 28g proteína ● 4g gordura ● 80g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
1/2 xícara (143g)
sal
4 pitada (3g)
levedura nutricional
1/2 xícara (30g)
couve-flor
2 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(530g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 xícara (286g)
sal
1 colher de chá (6g)
levedura nutricional
1 xícara (60g)
couve-flor
4 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.)
(1060g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Couve com alho

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
1 lbs (454g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
2 lbs (907g)
óleo
2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
alho, picado
6 dente(s) (de alho) (18g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Lentilhas

434 kcal ● 30g proteína ● 1g gordura ● 63g carboidrato ● 13g fibra



água
2 1/2 xícara(s) (mL)
sal
1 1/4 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
10 colher de sopa (120g)

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.

Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)
linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
4 barra (160g)

1. A receita não possui instruções.

Salada de tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

Para todas as 2 refeições:

cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh

1 lbs (454g)

óleo

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

204 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 2/3 xícara (240g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.

2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 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 assado com pesto

10 oz - 673 kcal ● 59g proteína ● 48g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 10 oz

salmão
1 2/3 filé(s) (170 g cada) (283g)
molho pesto
5 colher de chá (27g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel médio torrado com manteiga e geleia

1/2 bagel(s) - 225 kcal ● 6g proteína ● 7g gordura ● 34g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)
manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
geleia
1/2 colher de sopa (11g)

Para todas as 3 refeições:

bagel
1 1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(158g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
geleia
1 1/2 colher de sopa (32g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Banana

1 banana(s) - 117 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 24g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

banana

1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel pequeno torrado com manteiga e geleia

1 bagel(s) - 300 kcal ● 7g proteína ● 7g gordura ● 50g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel

1 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (69g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

geleia

1 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

bagel

2 bagel pequeno (≈7,5 cm di) (138g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

geleia

2 colher de sopa (42g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
3/4 abacate(s) (151g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pimentão
1 1/2 grande (246g)
cebola
3/8 pequeno (26g)
atum enlatado, escorrido
1 1/2 lata (258g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pimentão
3 grande (492g)
cebola
3/4 pequeno (53g)
atum enlatado, escorrido
3 lata (516g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Arroz integral com manteiga

375 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 52g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 colher de sopa (16g)
arroz integral
6 colher de sopa (71g)
sal
1/4 colher de chá (2g)
água
3/4 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá, moído (1g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
2 1/4 colher de sopa (32g)
arroz integral
3/4 xícara (143g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)

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.

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Tilápia com gremolata de amêndoas

2 filé(s) de tilápia - 931 kcal ● 73g proteína ● 67g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Rende 2 filé(s) de tilápia

tilápia, crua

3/4 lbs (340g)

amêndoas

2 colher de sopa, em tiras finas (14g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

4 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

páprica

4 pitada (1g)

salsa fresca

4 colher de sopa, picado (15g)

alho, picado finamente

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).

2. Em uma tigela pequena, comece a gremolata misturando cerca de 3/4 do azeite (reservando o restante para depois), a salsa, o suco de limão, o alho picado e uma pitada de sal e pimenta. Reserve.

3. Seque a tilápia com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápia com alho em pó, cebola em pó e páprica. Asse em uma assadeira até que o peixe esteja cozido, cerca de 12-15 minutos.

4. Enquanto isso, em uma frigideira seca em fogo médio, torre as amêndoas até dourarem, cerca de 3 minutos. Quando prontas, transfira para uma tábua de cortar e pique. Adicione à gremolata e mexa.

5. Emprate o peixe e coloque a gremolata por cima com uma colher. Sirva.

Salada de tomate e abacate

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



cebola

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

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

azeite

3/8 colher de chá (mL)

alho em pó

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.

2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.

3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.

4. Sirva gelado.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz - 601 kcal ● 71g proteína ● 24g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Rende 12 oz

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (31g)

tilápia, crua

3/4 lbs (336g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

manteiga, derretido

1 colher de sopa (14g)

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. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.

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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Aspargos

470 kcal ● 10g proteína ● 39g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



aspargos
15 oz (425g)
suco de limão
3 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
1 colher de chá, moído (2g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio-alto.
2. Adicione os aspargos e cozinhe por 5 minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o suco de limão e os temperos; mexa.
4. Retire do fogo e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de grão-de-bico fácil

350 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 17g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
3/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
3/4 lata(s) (336g)
cebola, fatiado finamente
3/8 pequeno (26g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
salsa fresca, picado
2 1/4 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebola, fatiado finamente
3/4 pequeno (53g)
tomates, cortado ao meio
1 1/2 xícara de tomates-cereja (224g)
salsa fresca, picado
4 1/2 ramos (5g)

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

Tenders de chik'n crocantes

12 tender(es) - 686 kcal ● 49g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)
ketchup
3 colher de sopa (51g)

Para todas as 2 refeições:

tenders 'chik'n' sem carne
24 pedaços (612g)
ketchup
6 colher de sopa (102g)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Massa de lentilha

673 kcal ● 43g proteína ● 5g gordura ● 81g carboidrato ● 32g fibra



molho para macarrão

1/3 pote (680 g) (224g)

Massa de lentilha

1/3 lbs (151g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem.\r\nCubra com o molho e sirva.

Salada de tomate e abacate

469 kcal ● 6g proteína ● 37g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

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.