

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1500 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

1486 kcal ● 116g proteína (31%) ● 57g gordura (35%) ● 111g carboidrato (30%) ● 16g fibra (4%)

### Café da manhã

235 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Suco de fruta**

1/2 copo(s)- 57 kcal



**Barra de granola grande**

1 barra(s)- 176 kcal

### Lanches

250 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura



**Barra de granola pequena**

1 barra(s)- 119 kcal



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Framboesas**

2/3 xícara(s)- 48 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

### Almoço

425 kcal, 20g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Camarão scampi**

348 kcal



**Leite**

1/2 xícara(s)- 75 kcal

### Jantar

470 kcal, 57g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura



**Lentilhas**

174 kcal



**Tilápia frita na frigideira**

8 oz- 298 kcal

Day 2

1486 kcal

116g proteína (31%)


57g gordura (35%)

111g carboidrato (30%)


16g fibra (4%)

Café da manhã

235 kcal, 5g proteína, 34g carboidratos líquidos, 8g gordura

- 

Suco de fruta


1/2 copo(s)- 57 kcal
- 

Barra de granola grande


1 barra(s)- 176 kcal

Lanches


250 kcal, 10g proteína, 21g carboidratos líquidos, 11g gordura

- 

Barra de granola pequena

1 barra(s)- 119 kcal
- 

Queijo em tiras


1 palito(s)- 83 kcal
- 

Framboesas

2/3 xícara(s)- 48 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura


- 

Shake de proteína


1 dosador- 109 kcal

Almoço

425 kcal, 20g proteína, 29g carboidratos líquidos, 25g gordura

- 

Camarão scampi

348 kcal
- 

Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Jantar

470 kcal, 57g proteína, 26g carboidratos líquidos, 13g gordura

- 

Lentilhas

174 kcal
- 

Tilápia frita na frigideira

8 oz- 298 kcal

Day 3

1524 kcal

95g proteína (25%)

85g gordura (50%)

70g carboidrato (18%)

26g fibra (7%)

Café da manhã

230 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura

- 

Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal
- 

Ovos fritos básicos


1 ovo(s)- 80 kcal
- 

Torrada com manteiga


1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

210 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura

- 

Leite


1/2 xícara(s)- 75 kcal
- 

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura


- 

Shake de proteína


1 dosador- 109 kcal

Almoço

510 kcal, 31g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura

- 

Crack slaw com tempeh


422 kcal
- 

Nozes


1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

470 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura

- 

Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal
- 

Vieiras cremosas com alho

420 kcal

Day 4

1524 kcal

95g proteína (25%)


85g gordura (50%)


70g carboidrato (18%)


26g fibra (7%)

Café da manhã

230 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura


 **Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal


 **Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal

 **Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches


210 kcal, 8g proteína, 22g carboidratos líquidos, 9g gordura

 **Leite**  
1/2 xícara(s)- 75 kcal

 **Torrada com manteiga e geleia**  
1 fatia(s)- 133 kcal

Suplemento(s) de proteína


110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

 **Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

Almoço


510 kcal, 31g proteína, 17g carboidratos líquidos, 29g gordura


 **Crack slaw com tempeh**  
422 kcal

 **Nozes**  
1/8 xícara(s)- 87 kcal

Jantar

470 kcal, 21g proteína, 14g carboidratos líquidos, 35g gordura

 **Legumes mistos**  
1/2 xícara(s)- 49 kcal

 **Vieiras cremosas com alho**  
420 kcal

Day 5

1437 kcal

116g proteína (32%)


56g gordura (35%)


90g carboidrato (25%)

27g fibra (7%)

Café da manhã

230 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 11g gordura


 **Framboesas**  
1/2 xícara(s)- 36 kcal

 **Ovos fritos básicos**  
1 ovo(s)- 80 kcal

 **Torrada com manteiga**  
1 fatia(s)- 114 kcal


Lanches

155 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 7g gordura

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


Suplemento(s) de proteína


110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

 **Shake de proteína**  
1 dosador- 109 kcal

Almoço


500 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura


 **Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)**  
253 kcal


 **Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)**  
1 lata(s)- 247 kcal

Jantar

445 kcal, 42g proteína, 35g carboidratos líquidos, 11g gordura

 **Bacalhau assado simples**  
5 1/3 oz- 198 kcal

 **Lentilhas**  
174 kcal

 **Legumes mistos**  
3/4 xícara(s)- 73 kcal

Day 6

1547 kcal

99g proteína (26%)


74g gordura (43%)

99g carboidrato (26%)


21g fibra (6%)

Café da manhã

270 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura

- 

Pêssego


1 pêssego(s)- 66 kcal
- 

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

155 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 7g gordura




Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal


Almoço

500 kcal, 22g proteína, 35g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal




Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal


Jantar

515 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 28g gordura



Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es)- 442 kcal



Ervilhas

71 kcal

Day 7

1493 kcal

97g proteína (26%)


54g gordura (33%)

134g carboidrato (36%)

21g fibra (6%)


Café da manhã

270 kcal, 11g proteína, 24g carboidratos líquidos, 12g gordura



Pêssego

1 pêssego(s)- 66 kcal




Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Lanches

155 kcal, 16g proteína, 4g carboidratos líquidos, 7g gordura



Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal


Almoço

445 kcal, 20g proteína, 69g carboidratos líquidos, 6g gordura



Sopa de lentilha e legumes

185 kcal




Pão naan

1 unidade(s)- 262 kcal


Jantar

515 kcal, 25g proteína, 35g carboidratos líquidos, 28g gordura



Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es)- 442 kcal



Ervilhas

71 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
5/8 vara (65g)
- ☐ creme de leite fresco  
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ queijo parmesão  
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ leite integral  
2 xícara(s) (mL)
- ☐ queijo em tiras  
2 vara (56g)
- ☐ ovos  
3 grande (150g)
- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 1/2 xícara (339g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua  
2 oz (57g)

## Bebidas

- ☐ água  
10 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ chalotas  
1 colher de sopa picada (10g)
- ☐ alho  
6 1/3 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ mistura de legumes congelados  
2 1/4 xícara (304g)
- ☐ couve-de-bruxelas  
1 1/2 xícara (132g)
- ☐ ervilhas congeladas  
1 1/3 xícara (179g)
- ☐ folhas de couve  
1/3 xícara, picada (13g)

## Peixes e mariscos

- ☐ camarão, cru  
4 oz (114g)
- ☐ tilápia, crua  
1 lbs (448g)
- ☐ vieiras  
10 oz (283g)
- ☐ bacalhau, cru  
1/3 lbs (151g)

## Lanches

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1 colher de chá (5g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/4 colher de sopa, moído (2g)
- ☐ canela  
3 pitada (1g)
- ☐ vinagre de maçã  
1/2 colher de sopa (7g)
- ☐ endro seco (dill)  
4 pitada (1g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas  
1 xícara (176g)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Gorduras e óleos

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

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
5 fatia (160g)
- ☐ pães de hambúrguer  
2 pão(s) (102g)
- ☐ pão naan  
1 pedaço(s) (90g)

## Doces

- ☐ geleia  
2 colher de chá (14g)
- ☐ xarope de bordo (maple syrup)  
2 colher de chá (mL)

## Outro

- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 xícara (360g)
- ☐ hambúrguer de salmão  
2 hambúrguer (226g)
- ☐ folhas verdes variadas  
1/2 xícara (15g)
- ☐ levedura nutricional  
1 colher de chá (1g)

- ☐ **barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)
- ☐ **barra de granola grande**  
2 barra (74g)
- ☐ **barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

### Frutas e sucos de frutas

- ☐ **framboesas**  
3 xícara (349g)
- ☐ **suco de fruta**  
8 fl oz (mL)
- ☐ **suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ **maçãs**  
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)
- ☐ **pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

### Sopas, molhos e caldos

- ☐ **molho picante**  
2 colher de chá (mL)
- ☐ **sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ **caldo de legumes**  
2/3 xícara(s) (mL)

### Produtos de nozes e sementes

- ☐ **miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)
  - ☐ **nozes**  
2 oz (53g)
  - ☐ **manteiga de amêndoa**  
1 1/2 colher de sopa (24g)
  - ☐ **amêndoas**  
9 amêndoa (11g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**suco de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### 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.

# Café da manhã 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

## Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal 1g proteína 0g gordura 3g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas 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.

## Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal 4g proteína 5g gordura 12g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

**pão**  
3 fatia (96g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.



# Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

## Pêssego

1 pêssego(s) - 66 kcal  1g proteína  0g gordura  12g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

**pêssego**  
1 médio (≈7 cm diâ.) (150g)

Para todas as 2 refeições:

**pêssego**  
2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

- 1. A receita não possui instruções.

## 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 2 refeições:

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

- 1. A receita não possui instruções.

# Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

## Camarão scampi

348 kcal 17g proteína 21g gordura 23g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- manteiga 1 colher de sopa (14g)
- creme de leite fresco 1 1/2 colher de sopa (mL)
- massa seca crua 1 oz (29g)
- água 1/8 xícara(s) (mL)
- queijo parmesão 1/4 colher de sopa (1g)
- chalotas, picado 1/2 colher de sopa picada (5g)
- alho, picado 1 dente (de alho) (3g)
- camarão, cru, descascado e desvenado 2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

- manteiga 2 colher de sopa (28g)
- creme de leite fresco 3 colher de sopa (mL)
- massa seca crua 2 oz (57g)
- água 1/4 xícara(s) (mL)
- queijo parmesão 1/2 colher de sopa (3g)
- chalotas, picado 1 colher de sopa picada (10g)
- alho, picado 2 dente (de alho) (6g)
- camarão, cru, descascado e desvenado 4 oz (114g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinhar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinhar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

## Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal 4g proteína 4g gordura 6g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral 1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

# Almoço 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Crack slaw com tempeh

422 kcal 29g proteína 21g gordura 16g carboidrato 13g fibra



Para uma única refeição:

- mix para salada de repolho (coleslaw)  
2 xícara (180g)
- molho picante  
1 colher de chá (mL)
- miolos de girassol  
1 colher de sopa (12g)
- óleo  
2 colher de chá (mL)
- alho, picado  
1 dente (de alho) (3g)
- tempeh, cortado em cubos  
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

- mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 xícara (360g)
- molho picante  
2 colher de chá (mL)
- miolos de girassol  
2 colher de sopa (24g)
- óleo  
4 colher de chá (mL)
- alho, picado  
2 dente (de alho) (6g)
- tempeh, cortado em cubos  
1/2 lbs (227g)

- Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
- Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
- Acréscente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
- Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

## 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)

- A receita não possui instruções.

## Almoço 3

Comer em dia 5 e dia 6

### Salada de couve-de-bruxelas, maçã e nozes (acompanhamento)

253 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**xarope de bordo (maple syrup)**

1 colher de chá (mL)

**nozes**

2 colher de sopa, picado (14g)

**vinagre de maçã**

1/4 colher de sopa (4g)

**azeite**

3/4 colher de sopa (mL)

**maçãs, picado**

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**

3/4 xícara (66g)

Para todas as 2 refeições:

**xarope de bordo (maple syrup)**

2 colher de chá (mL)

**nozes**

4 colher de sopa, picado (28g)

**vinagre de maçã**

1/2 colher de sopa (7g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**maçãs, picado**

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

**couve-de-bruxelas, pontas aparadas e descartadas**

1 1/2 xícara (132g)

1. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
2. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
3. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

### Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

1 lata (~540 g) (526g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)**

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Sopa de lentilha e legumes

185 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 26g carboidrato ● 7g fibra



**lentilhas, cruas**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**caldo de legumes**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**folhas de couve**  
1/3 xícara, picada (13g)  
**levedura nutricional**  
1 colher de chá (1g)  
**alho**  
1/3 dente(s) (de alho) (1g)  
**mistura de legumes congelados**  
1/2 xícara (68g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela grande e leve à fervura.\r\nDeixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.\r\nTempere com sal e pimenta a gosto. Sirva.

### Pão naan

1 unidade(s) - 262 kcal ● 9g proteína ● 5g gordura ● 43g carboidrato ● 2g fibra

Rende 1 unidade(s)

**pão naan**  
1 pedaço(s) (90g)



1. A receita não possui instruções.

## Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Barra de granola pequena

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**barrinha de granola pequena**  
1 barra (25g)

Para todas as 2 refeições:

**barrinha de granola pequena**  
2 barra (50g)

1. A receita não possui instruções.

### 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.

## Framboesas

2/3 xícara(s) - 48 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
2/3 xícara (82g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 1/3 xícara (164g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

## Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**geleia**  
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**geleia**  
2 colher de chá (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga e a geleia no pão.

## Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal ● 16g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1/2 xícara (113g)  
**manteiga de amêndoa**  
1/2 colher de sopa (8g)  
**amêndoas**  
3 amêndoa (4g)  
**canela**  
1 pitada (0g)

Para todas as 3 refeições:

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

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

## Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
1/2 xícara (96g)

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.

## Tilápia frita na frigideira

8 oz - 298 kcal ● 45g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

- azeite
- 2 colher de chá (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/3 colher de chá, moído (1g)
- sal
- 1/3 colher de chá (2g)
- tilápia, crua
- 1/2 lbs (224g)

Para todas as 2 refeições:

- azeite
- 4 colher de chá (mL)
- pimenta-do-reino
- 1/4 colher de sopa, moído (2g)
- sal
- 1/4 colher de sopa (4g)
- tilápia, crua
- 16 oz (448g)

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.

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Legumes mistos

1/2 xícara(s) - 49 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- mistura de legumes congelados
- 1/2 xícara (68g)

Para todas as 2 refeições:

- mistura de legumes congelados
- 1 xícara (135g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Vieiras cremosas com alho

420 kcal ● 19g proteína ● 35g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**vieiras**  
5 oz (142g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**creme de leite fresco**  
4 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

**vieiras**  
10 oz (283g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**creme de leite fresco**  
1/2 xícara (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado fino**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, adicione as vieiras e frite por 2-3 minutos de cada lado até estarem totalmente cozidas (opacas por dentro). Transfira as vieiras para um prato e reserve.  
Adicione a manteiga à panela e deixe derreter. Acrescente o alho e frite por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.  
Adicione o creme de leite e uma boa pitada de sal/pimenta e deixe ferver por 2-5 minutos até engrossar um pouco.  
Retire do fogo, adicione o suco de limão e as vieiras. Sirva.

### Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

#### Bacalhau assado simples

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 5 1/3 oz

**azeite**  
2 colher de chá (mL)  
**bacalhau, cru**  
1/3 lbs (151g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

#### Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**lentilhas, cruas, enxaguado**  
4 colher de sopa (48g)

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.

## Legumes mistos

3/4 xícara(s) - 73 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Rende 3/4 xícara(s)

**mistura de legumes congelados**  
3/4 xícara (101g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Hambúrguer de salmão

1 hambúrguer(es) - 442 kcal ● 20g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**hambúrguer de salmão**  
1 hambúrguer (113g)  
**folhas verdes variadas**  
4 colher de sopa (8g)  
**maionese**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**endro seco (dill)**  
2 pitada (0g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)  
**pães de hambúrguer**  
1 pão(s) (51g)

Para todas as 2 refeições:

**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)

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.

### Ervilhas

71 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**ervilhas congeladas**  
2/3 xícara (89g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas congeladas**  
1 1/3 xícara (179g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

# Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

## Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal  24g proteína  1g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- água
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- água
- 7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.