

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

Almoço

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



Camarão scampi

348 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 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

Jantar

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



Lentilhas

174 kcal



Tilápia frita na frigideira

8 oz- 298 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

Almoço

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



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 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

Jantar

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



Legumes mistos

1/2 xícara(s)- 49 kcal



Vieiras cremosas com alho

420 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

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



Queijo cottage com amêndoas e canela

155 kcal



Bacalhau assado simples

5 1/3 oz- 198 kcal



Lentilhas

174 kcal



Legumes mistos

3/4 xícara(s)- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Lista de Compras



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 amêndoas
1 1/2 colher de sopa (24g)
 - amêndoas
9 amêndoas (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)

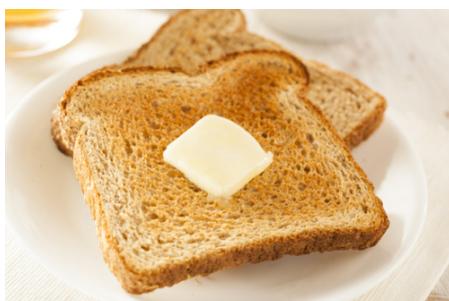
Para todas as 3 refeições:

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)

1. 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.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. 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.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. 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)

1. 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.
Deixe cozinhar por 15–20 minutos até que as lentilhas estejam macias.
Tempere 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 amêndoas
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 amêndoas
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.\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.

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.\r\nAdicione a manteiga à panela e deixe derreter. Acrescente o alho e frite por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.\r\nAdicione o creme de leite e uma boa pitada de sal/pimenta e deixe ferver por 2-5 minutos até engrossar um pouco.\r\nRetire 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.\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.

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.