

Meal Plan - Dieta pescetariana de 1800 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 1792 kcal ● 116g proteína (26%) ● 96g gordura (48%) ● 80g carboidrato (18%) ● 37g fibra (8%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim
234 kcal

Almoço

590 kcal, 28g proteína, 16g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de tomate e abacate
293 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Lanches

235 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal



Uvas
44 kcal

Jantar

570 kcal, 24g proteína, 20g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada simples de couve e abacate
230 kcal



Tofu picante com sriracha e amendoim
341 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1781 kcal ● 127g proteína (28%) ● 38g gordura (19%) ● 195g carboidrato (44%) ● 39g fibra (9%)

Café da manhã

235 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 10g gordura



Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal

Almoço

620 kcal, 29g proteína, 92g carboidratos líquidos, 6g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

535 kcal



Cenouras glaceadas com mel

85 kcal

Lanches

235 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Chips assados

12 salgadinho(s)- 122 kcal



Uvas

44 kcal

Jantar

530 kcal, 34g proteína, 59g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã

1 maçã(s)- 105 kcal



Salsicha vegana

1 salsicha(s)- 268 kcal



Pão pita

2 pão pita(s)- 156 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1862 kcal ● 120g proteína (26%) ● 41g gordura (20%) ● 214g carboidrato (46%) ● 39g fibra (8%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

235 kcal, 9g proteína, 28g carboidratos líquidos, 8g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Chips assados
12 salgadinho(s)- 122 kcal



Uvas
44 kcal

Almoço

620 kcal, 29g proteína, 92g carboidratos líquidos, 6g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue
535 kcal



Cenouras glaceadas com mel
85 kcal

Jantar

530 kcal, 34g proteína, 59g carboidratos líquidos, 13g gordura



Maçã
1 maçã(s)- 105 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Pão pita
2 pão pita(s)- 156 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1777 kcal ● 121g proteína (27%) ● 92g gordura (46%) ● 91g carboidrato (21%) ● 26g fibra (6%)

Café da manhã

315 kcal, 11g proteína, 34g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos fritos básicos
1 ovo(s)- 80 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

580 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal

Jantar

515 kcal, 38g proteína, 14g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal



Salada simples de couve e abacate
115 kcal

Day 5

1802 kcal ● 120g proteína (27%) ● 71g gordura (36%) ● 141g carboidrato (31%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Lanches

200 kcal, 8g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tacos de queijo e guacamole
1 taco(s)- 175 kcal



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal

Almoço

580 kcal, 27g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Bagel com tempeh estilo bacon e abacate
1/2 bagel(s)- 349 kcal

Jantar

560 kcal, 35g proteína, 57g carboidratos líquidos, 17g gordura



Camarão básico
4 oz- 137 kcal



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Cuscuz
251 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1834 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 176g carboidrato (38%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

565 kcal, 27g proteína, 66g carboidratos líquidos, 14g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Cuscuz
151 kcal



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal

Lanches

245 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Pretzels
110 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau assado simples
5 1/3 oz- 198 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1834 kcal ● 115g proteína (25%) ● 59g gordura (29%) ● 176g carboidrato (38%) ● 34g fibra (7%)

Café da manhã

295 kcal, 13g proteína, 41g carboidratos líquidos, 8g gordura



Waffles e iogurte grego
2 waffle(s)- 237 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Almoço

565 kcal, 27g proteína, 66g carboidratos líquidos, 14g gordura



Hambúrguer vegetal
2 hambúrguer- 254 kcal



Cuscuz
151 kcal



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal

Lanches

245 kcal, 7g proteína, 28g carboidratos líquidos, 10g gordura



Palitos de cenoura
1 cenoura(s)- 27 kcal



Mix de castanhas
1/8 xícara(s)- 109 kcal



Pretzels
110 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 39g carboidratos líquidos, 27g gordura



Bacalhau assado simples
5 1/3 oz- 198 kcal



Purê de batata-doce com manteiga
249 kcal



Salada de tomate e abacate
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
5 grande (250g)
- manteiga
5 colher de chá (23g)
- queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- iogurte grego desnatado, natural
3/4 xícara (210g)

Outro

- Chips assados, qualquer sabor
36 crips (84g)
- proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- molho de pimenta sriracha
3/4 colher de sopa (11g)
- levedura nutricional
1 xícara (60g)
- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)
- hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

Frutas e sucos de frutas

- uvas
2 1/4 xícara (207g)
- abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- limão
1 pequeno (65g)
- suco de limão
2 1/4 colher de sopa (mL)
- suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
- maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)
- Toranja
2 1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (830g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)

Bebidas

Gorduras e óleos

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

Especiarias e ervas

- alho em pó
1/2 colher de chá (2g)
- sal
1/2 colher de sopa (10g)
- pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
- cominho em pó
1 pitada (0g)
- cebola em pó
1 pitada (0g)
- mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue
1 xícara (286g)

Doces

- mel
1 colher de sopa (21g)

Produtos de panificação

- pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)
- bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
- waffles congelados
6 waffles (210g)

Lanches

- barra de granola grande
2 barra (74g)
- pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

Peixes e mariscos

- salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

- água**
12 xícara(s) (mL)
- proteína em pó**
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

- camarão, cru**
4 oz (113g)
- bacalhau, cru**
2/3 lbs (302g)

Leguminosas e produtos derivados

- manteiga de amendoim**
3 colher de sopa (48g)
- molho de soja (tamari)**
1 colher de chá (mL)
- tofu firme**
1/2 lbs (198g)
- tempeh**
1/2 lbs (227g)
- amendoim torrado**
1/2 xícara (73g)

Grãos cerealíferos e massas

- couscous instantâneo, saborizado**
1 caixa (165 g) (151g)

Produtos de nozes e sementes

- mix de nozes**
4 colher de sopa (34g)

Vegetais e produtos vegetais

- folhas de couve**
1 maço (191g)
 - alho**
1 1/2 dente (de alho) (5g)
 - cebola**
2 1/4 colher de sopa, picado (34g)
 - tomates**
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)
 - couve-flor**
4 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (1060g)
 - cenouras**
15 médio (903g)
 - batata-doce**
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia proteica de chocolate com manteiga de amendoim

234 kcal ● 18g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aveia em flocos (oats) tradicional
4 colher de sopa (20g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
proteína em pó, chocolate
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
água
1 xícara(s) (mL)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
proteína em pó, chocolate
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Cozinhe a aveia e a água conforme as instruções da embalagem.
2. Quando pronta, misture o pó de proteína e a manteiga de amendoim.
3. Sirva.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

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 2 refeições:

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

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

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (332g)

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)

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 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Waffles e iogurte grego

2 waffle(s) - 237 kcal ● 12g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

waffles congelados

2 waffles (70g)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de sopa (70g)

Para todas as 3 refeições:

waffles congelados

6 waffles (210g)

iogurte grego desnatado, natural

3/4 xícara (210g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.

2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 3 refeições:

Toranja

1 1/2 grande (\approx 11,5 cm diâ.) (498g)

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)

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Salada de tomate e abacate

293 kcal ● 4g proteína ● 23g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



cebola

1 1/4 colher de sopa, picado (19g)

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

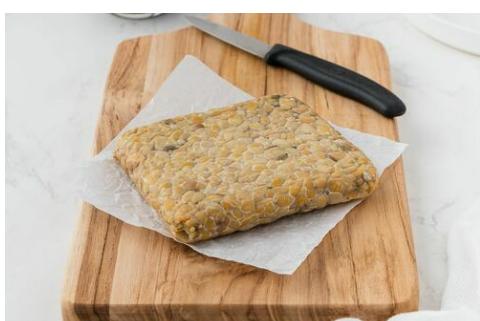
tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

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

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (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 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

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 (~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 (~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.

Cenouras glaceadas com mel

85 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
4 pitada (2g)
cenouras
4 oz (113g)
água
1/8 xícara(s) (mL)
mel
1/4 colher de sopa (5g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de chá (5g)
cenouras
1/2 lbs (227g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
sal
1 pitada (1g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)

1. Se estiver usando cenouras inteiras, corte-as em tiras que se assemelhem ao tamanho das cenouras baby.
2. Em uma frigideira grande em fogo médio-alto, combine a água, as cenouras, a manteiga, o sal e o mel. Cozinhe coberto por cerca de 5-7 minutos até ficarem macias.
3. Destampe e continue cozinhando, mexendo com frequência por mais alguns minutos até que o líquido fique com consistência de xarope.
4. Misture o suco de limão.
5. Sirva.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
4 colher de sopa (37g)

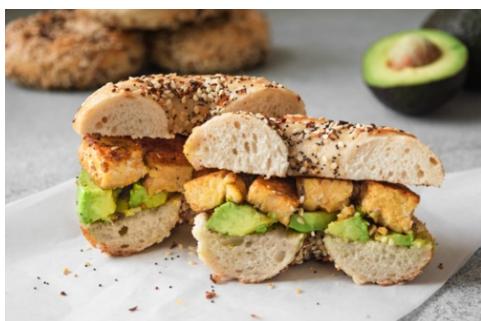
Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Bagel com tempeh estilo bacon e abacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 32g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1/2 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(53g)
cominho em pó
1/2 pitada (0g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
cebola em pó
1/2 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
tempeh, cortado em tiras
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di)
(105g)
cominho em pó
1 pitada (0g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
cebola em pó
1 pitada (0g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
tempeh, cortado em tiras
4 oz (113g)

1. Toste o bagel (opcional).
2. Cubra o tempeh com óleo e envolva com os temperos e uma pitada de sal. Frite em uma frigideira por alguns minutos até dourar.
3. Coloque o abacate e o tempeh sobre o bagel e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
4 hambúrguer (284g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Cuscuz

151 kcal ● 5g proteína ● 0g gordura ● 30g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
1/4 caixa (165 g) (41g)

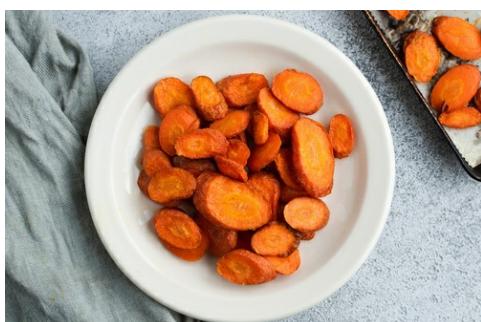
Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1/2 caixa (165 g) (82g)

1. Siga as instruções da embalagem.

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.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

1. Observação: ovos pré-cozidos estão disponíveis em muitas redes de supermercados, mas você pode fazê-los em casa a partir de ovos crus conforme descrito abaixo.
2. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
3. Leve a água a ferver e continue fervendo até que os ovos atinjam o ponto desejado. Normalmente, 6–7 minutos a partir do início da fervura para ovos cozidos moles e 8–10 minutos para ovos cozidos firmes.
4. Descasque os ovos, tempere a gosto (sal, pimenta, sriracha combinam bem) e consuma.

Chips assados

12 salgadinho(s) - 122 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 21g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

Chips assados, qualquer sabor

12 crips (28g)

Para todas as 3 refeições:

Chips assados, qualquer sabor

36 crips (84g)

1. Aproveite.

Uvas

44 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

uvas

3/4 xícara (69g)

Para todas as 3 refeições:

uvas

2 1/4 xícara (207g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tacos de queijo e guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

queijo cheddar
4 colher de sopa, ralado (28g)
guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
guacamole industrializado
4 colher de sopa (62g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo (1/4 de xícara por taco) na frigideira formando um círculo.
3. Deixe o queijo fritar por cerca de um minuto. As bordas devem ficar crocantes, mas o centro ainda borbulhante e macio. Usando uma espátula, transfira o queijo para um prato.
4. Trabalhando rápido, coloque o guacamole no centro e dobre o queijo sobre ele para formar uma concha de taco antes que o queijo endureça.
5. Sirva.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes
4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Pretzels

110 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 22g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pretzels, crocantes, salgados
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

pretzels, crocantes, salgados
2 oz (57g)

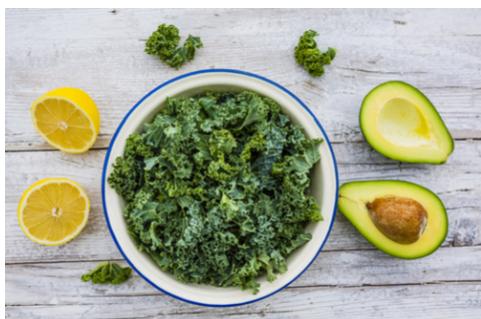
1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salada simples de couve e abacate

230 kcal ● 5g proteína ● 15g gordura ● 9g carboidrato ● 9g fibra



folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

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.

Tofu picante com sriracha e amendoim

341 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 10g carboidrato ● 1g fibra



molho de pimenta sriracha

3/4 colher de sopa (11g)
manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
molho de soja (tamari)
1 colher de chá (mL)
água
1/6 xícara(s) (mL)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1/2 lbs (198g)
alho, picado fino
1 dente (de alho) (3g)

1. Misture sriracha, manteiga de amendoim, alho, molho de soja, água e um pouco de sal em uma tigela pequena. Reserve.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo alto. Frite o tofu em cubos até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
3. Despeje o molho na frigideira e mexa frequentemente. Cozinhe até o molho reduzir e ficar crocante em alguns pontos, cerca de 4-5 minutos.
4. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Maçã

1 maçã(s) - 105 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 21g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

maçãs
1 médio (≈8 cm diâ.) (182g)

Para todas as 2 refeições:

maçãs
2 médio (≈8 cm diâ.) (364g)

1. A receita não possui instruções.

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Pão pita

2 pão pita(s) - 156 kcal ● 6g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão pita
2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

Para todas as 2 refeições:

pão pita
4 pita, pequena (diâm. 10 cm) (112g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Jantar 3

Comer em dia 4

Salmão com mel e Dijon

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



Rende 6 oz

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

mostarda Dijon

1 colher de sopa (15g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho, picado

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

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

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

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 4 ↗

Comer em dia 5

Camarão básico

4 oz - 137 kcal ● 23g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

óleo

1 colher de chá (mL)
**camarão, cru, descascado e limpo
(sem veia)**
4 oz (113g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione os camarões e cozinhe por 2–3 minutos de cada lado até que fiquem rosados e opacos. Tempere com sal, pimenta ou mistura de temperos a gosto.

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



folhas de couve, picado
3/8 maço (64g)
abacates, picado
3/8 abacate(s) (75g)
limão, espremido
3/8 pequeno (22g)

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.

Cuscuz

251 kcal ● 9g proteína ● 1g gordura ● 50g carboidrato ● 3g fibra



couscous instantâneo, saborizado
3/8 caixa (165 g) (69g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Bacalhau assado simples

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

azeite
4 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
2/3 lbs (302g)

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.

Purê de batata-doce com manteiga

249 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de
comprimento (210g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de
comprimento (420g)
manteiga
4 colher de chá (18g)

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, coloque manteiga por cima e sirva.

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)

(47g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)

(326g)

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.