

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2600 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 2631 kcal ● 186g proteína (28%) ● 104g gordura (35%) ● 191g carboidrato (29%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

485 kcal, 17g proteína, 59g carboidratos líquidos, 12g gordura



Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



Cereal rico em fibras

227 kcal



Kefir

150 kcal

Lanches

340 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de maçã

57 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 33g proteína, 79g carboidratos líquidos, 40g gordura



Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s)- 348 kcal



Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es)- 343 kcal



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

765 kcal, 71g proteína, 10g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de atum com abacate

764 kcal

Day 2 2631 kcal ● 186g proteína (28%) ● 104g gordura (35%) ● 191g carboidrato (29%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

485 kcal, 17g proteína, 59g carboidratos líquidos, 12g gordura



Muffin inglês com manteiga
1/2 muffin(s) inglês(es)- 106 kcal



Cereal rico em fibras
227 kcal



Kefir
150 kcal

Lanches

340 kcal, 17g proteína, 42g carboidratos líquidos, 8g gordura



Purê de maçã
57 kcal



Parfait de iogurte com quinoa e chia
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 33g proteína, 79g carboidratos líquidos, 40g gordura



Castanhas de caju torradas
3/8 xícara(s)- 348 kcal



Tenders de chik'n crocantes
6 tender(es)- 343 kcal



Cranberries secas
1/4 xícara- 136 kcal

Jantar

765 kcal, 71g proteína, 10g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada de atum com abacate
764 kcal

Day 3

2618 kcal ● 196g proteína (30%) ● 112g gordura (39%) ● 171g carboidrato (26%) ● 35g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 28g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

330 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola
229 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Almoço

830 kcal, 45g proteína, 59g carboidratos líquidos, 42g gordura



Pêssego
2 pêssego(s)- 132 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com pesto
1 sanduíche(s)- 557 kcal



Iogurte grego proteico
1 pote- 139 kcal

Jantar

810 kcal, 60g proteína, 67g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salmão com laranja e alecrim
6 oz- 464 kcal



Lentilhas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4 2596 kcal ● 197g proteína (30%) ● 108g gordura (38%) ● 176g carboidrato (27%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

430 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 28g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Torrada de abacate
1 fatia(s)- 168 kcal



Ovos fritos básicos
2 ovo(s)- 159 kcal

Lanches

330 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola
229 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 5 2636 kcal ● 181g proteína (28%) ● 104g gordura (36%) ● 209g carboidrato (32%) ● 34g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 11g proteína, 54g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja
1 laranja(s)- 85 kcal



Aveia instantânea com leite
1 pacote(s)- 276 kcal

Lanches

330 kcal, 23g proteína, 25g carboidratos líquidos, 14g gordura



Parfait de amora e granola
229 kcal



Leite
2/3 xícara(s)- 99 kcal

Almoço

805 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 38g gordura



Caldo cremoso de marisco
1 1/2 lata(s)- 546 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

810 kcal, 60g proteína, 67g carboidratos líquidos, 28g gordura



Salmão com laranja e alecrim
6 oz- 464 kcal



Lentilhas
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Almoço

805 kcal, 46g proteína, 64g carboidratos líquidos, 38g gordura



Caldo cremoso de marisco
1 1/2 lata(s)- 546 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Jantar

920 kcal, 53g proteína, 64g carboidratos líquidos, 44g gordura



Pão naan
1 unidade(s)- 262 kcal



Salada simples de folhas mistas
203 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
2 metade(s) de pimentão- 456 kcal

Day 6

2621 kcal ● 172g proteína (26%) ● 76g gordura (26%) ● 280g carboidrato (43%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 11g proteína, 54g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal

Lanches

300 kcal, 4g proteína, 61g carboidratos líquidos, 2g gordura



Cranberries secas

1/4 xícara- 136 kcal



Aveia instantânea com água

1 pacote(s)- 165 kcal

Almoço

890 kcal, 59g proteína, 71g carboidratos líquidos, 39g gordura



Cuscuz

352 kcal



Salmão assado com pesto

8 oz- 538 kcal

Jantar

850 kcal, 50g proteína, 93g carboidratos líquidos, 26g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

2621 kcal ● 172g proteína (26%) ● 76g gordura (26%) ● 280g carboidrato (43%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

360 kcal, 11g proteína, 54g carboidratos líquidos, 8g gordura



Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal



Aveia instantânea com leite

1 pacote(s)- 276 kcal

Almoço

890 kcal, 59g proteína, 71g carboidratos líquidos, 39g gordura



Cuscuz

352 kcal



Salmão assado com pesto

8 oz- 538 kcal

Jantar

850 kcal, 50g proteína, 93g carboidratos líquidos, 26g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Frutas e sucos de frutas

- abacates
2 3/4 abacate(s) (553g)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
- purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- cranberries secas
1 xícara (160g)
- amorinhas
3/4 xícara (108g)
- laranja
5 laranja (770g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- pêssego
2 médio (~7 cm diâ.) (300g)

Especiarias e ervas

- sal
1/4 oz (6g)
- pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
- alecrim seco
1 colher de chá (1g)

Outro

- folhas verdes variadas
8 xícara (240g)
- Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- tenders 'chik'n' sem carne
12 pedaços (306g)
- iogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)
- Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)
- pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
- levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
- almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

Peixes e mariscos

- atum enlatado
4 1/2 lata (774g)

Produtos de nozes e sementes

- sementes de chia
4 colher de chá (19g)
- castanhas de caju torradas
1 xícara (148g)

Grãos cerealíferos e massas

- quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)
- couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

Bebidas

- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
19 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de panificação

- muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
- pão
4 fatia (128g)
- pão naan
1 pedaço(s) (90g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 colher de chá (mL)
- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)

Cereais matinais

- granola
3/4 xícara (68g)
- aveia instantânea com sabor
5 sachê (215g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 xícara (192g)

Sopas, molhos e caldos

salmão
4 2/3 filé(s) (170 g cada) (793g)

molho pesto
1/4 xícara (59g)
 sopa de mariscos enlatada
3 lata (520 g) (1557g)
 molho para macarrão
3/4 xícara (195g)

- Vegetais e produtos vegetais**
- tomates**
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (188g)
 - cebola**
1 pequeno (79g)
 - ketchup**
3 colher de sopa (51g)
 - pimentão**
1 grande (164g)

Produtos lácteos e ovos

- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
 - manteiga**
1/4 vara (24g)
 - leite integral**
7 1/4 xícara(s) (mL)
 - kefir aromatizado**
2 xícara (mL)
 - ovos**
4 grande (200g)
 - iogurte grego desnatado**
1 1/2 xícara (420g)
 - queijo**
2 fatia (28 g cada) (56g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Muffin inglês com manteiga

1/2 muffin(s) inglês(es) - 106 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

muffins ingleses

1/2 muffin(s) (29g)

manteiga

1 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (5g)

Para todas as 2 refeições:

muffins ingleses

1 muffin(s) (57g)

manteiga

2 porção (2,5 cm quadr., 0,8 cm alt.) (10g)

1. Corte o muffin inglês ao meio.
2. Opcional: toste em um forno tostador por alguns minutos.
3. Espalhe manteiga em cada lado.
4. Sirva.

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

Cereal rico em fibras

2/3 xícara (40g)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

Cereal rico em fibras

1 1/3 xícara (80g)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

Kefir

150 kcal ● 8g proteína ● 2g gordura ● 25g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado

1 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado

2 xícara (mL)

1. Despeje em um copo e beba.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

abacates, maduro, fatiado

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

abacates, maduro, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

Ovos fritos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
óleo
1 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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

laranja
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

laranja
3 laranja (462g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com leite

1 pacote(s) - 276 kcal ● 10g proteína ● 8g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

aveia instantânea com sabor
3 sachê (129g)
leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje o leite por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Castanhas de caju torradas

3/8 xícara(s) - 348 kcal ● 9g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
6 2/3 colher de sopa (57g)

Para todas as 2 refeições:

castanhas de caju torradas
13 1/3 colher de sopa (114g)

1. A receita não possui instruções.

Tenders de chik'n crocantes

6 tender(es) - 343 kcal ● 24g proteína ● 14g gordura ● 31g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tenders 'chik'n' sem carne
6 pedaços (153g)
ketchup
1 1/2 colher de sopa (26g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3

Pêssego

2 pêssego(s) - 132 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 2 pêssego(s)

pêssego

2 médio (≈7 cm diâ.) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com pesto

1 sanduíche(s) - 557 kcal ● 22g proteína ● 38g gordura ● 27g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

pão

2 fatia (64g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

queijo

2 fatia (28 g cada) (56g)

tomates

2 fatia(s), fina/pequena (30g)

manteiga, amolecido

1 colher de sopa (14g)

1. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão e coloque-a, com o lado amanteigado voltado para baixo, em uma frigideira antiaderente em fogo médio.
2. Espalhe metade do molho pesto no lado superior da fatia de pão que está na frigideira e coloque as fatias de queijo, as fatias de tomate sobre o pesto.
3. Espalhe o pesto restante em um lado da segunda fatia de pão e coloque essa fatia com o lado do pesto voltado para baixo sobre o sanduíche. Passe manteiga no lado de cima do sanduíche.
4. Frite o sanduíche suavemente, virando uma vez, até que ambos os lados do pão estejam dourados e o queijo tenha derretido, cerca de 5 minutos por lado.

iogurte 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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Caldo cremoso de marisco

1 1/2 lata(s) - 546 kcal ● 18g proteína ○ 33g gordura ● 38g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

sopa de mariscos enlatada
1 1/2 lata (520 g) (779g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de mariscos enlatada
3 lata (520 g) (1557g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ○ 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

Para todas as 2 refeições:

Queijo cottage e copo de frutas
4 recipiente (680g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Cuscuz

352 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 69g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

couscous instantâneo, saborizado
5/8 caixa (165 g) (96g)

Para todas as 2 refeições:

couscous instantâneo, saborizado
1 1/6 caixa (165 g) (192g)

1. Siga as instruções da embalagem.

Salmão assado com pesto

8 oz - 538 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)
molho pesto
4 colher de chá (21g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
2 2/3 filé(s) (170 g cada) (453g)
molho pesto
2 2/3 colher de sopa (43g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.
Espalhe o pesto sobre o salmão.
Certifique-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 e dia 2

Purê de maçã

57 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

purê de maçã
1 recipiente para viagem (~110 g)
(122g)

Para todas as 2 refeições:

purê de maçã
2 recipiente para viagem (~110 g)
(244g)

1. Um recipiente para viagem de 4 oz de purê de maçã = cerca de meia xícara de purê de maçã

Parfait de iogurte com quinoa e chia

282 kcal ● 17g proteína ● 8g gordura ● 29g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
sementes de chia
2 colher de chá (9g)
quinoa, crua
2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
sementes de chia
4 colher de chá (19g)
quinoa, crua
4 colher de sopa (43g)

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem - 2 colheres de sopa cruas devem render cerca de 1/3 de xícara cozida. Deixe esfriar.
Misture a quinoa e o iogurte. Cubra com sementes de chia.
Sirva.
Para fazer em maior quantidade: cozinhe toda a quinoa de uma vez e guarde em um recipiente hermético na geladeira. Misture com iogurte e sementes de chia na hora de servir.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Parfait de amora e granola

229 kcal ● 18g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)
granola
4 colher de sopa (23g)
amorinhas, picado grosseiramente
4 colher de sopa (36g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego desnatado
1 1/2 xícara (420g)
granola
3/4 xícara (68g)
amorinhas, picado grosseiramente
3/4 xícara (108g)

1. Faça camadas dos ingredientes como preferir, ou simplesmente misture.
2. Você pode conservar na geladeira durante a noite ou levar com você, mas a granola não permanecerá tão crocante se estiver misturada.

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 3 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Cranberries secas

1/4 xícara - 136 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 31g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
4 colher de sopa (40g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
1/2 xícara (80g)

1. A receita não possui instruções.

Aveia instantânea com água

1 pacote(s) - 165 kcal ● 4g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor
1 sachê (43g)
água
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)
água
1 1/2 xícara(s) (mL)

1. Coloque a aveia em uma tigela e despeje a água por cima.
2. Leve ao micro-ondas por 90 segundos a 2 minutos.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada de atum com abacate

764 kcal ● 71g proteína ● 42g gordura ● 10g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

abacates
7/8 abacate(s) (176g)
suco de limão
1 3/4 colher de chá (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
1 3/4 xícara (53g)
atum enlatado
1 3/4 lata (301g)
tomates
1/2 xícara, picada (79g)
cebola, picado
1/2 pequeno (31g)

Para todas as 2 refeições:

abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)
suco de limão
3 1/2 colher de chá (mL)
sal
1/2 colher de chá (1g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá (0g)
folhas verdes variadas
3 1/2 xícara (105g)
atum enlatado
3 1/2 lata (602g)
tomates
14 colher de sopa, picada (158g)
cebola, picado
7/8 pequeno (61g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com laranja e alecrim

6 oz - 464 kcal ● 36g proteína ● 27g gordura ● 17g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
laranja
1 laranja (154g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
laranja
2 laranja (308g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

Lentilhas

347 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

água
4 xícara(s) (mL)
sal
2 pitada (2g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1 xícara (192g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

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.

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

2 metade(s) de pimentão - 456 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 metade(s) de pimentão

abacates
1/2 abacate(s) (101g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
pimentão
1 grande (164g)
cebola
1/4 pequeno (18g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

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 recheiar por ali ou cortar o pimentão ao meio e recheiar cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Sub de almôndega vegana

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g proteína ● 18g gordura ● 81g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

pão tipo sub(s)
1 1/2 pão(ões) (128g)
levedura nutricional
1/2 colher de sopa (2g)
molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
almôndegas veganas congeladas
6 almôndega(s) (180g)

Para todas as 2 refeições:

pão tipo sub(s)
3 pão(ões) (255g)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
almôndegas veganas congeladas
12 almôndega(s) (360g)

1. Cozinhe as almôndegas veganas conforme as instruções da embalagem.
2. Aqueça o molho de tomate no fogão ou no micro-ondas.
3. Quando as almôndegas estiverem prontas, coloque-as no pão tipo sub e cubra com o molho e levedura nutricional.
4. Sirva.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.