

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2700 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

2635 kcal ● 172g proteína (26%) ● 88g gordura (30%) ● 245g carboidrato (37%) ● 44g fibra (7%)

### Café da manhã

400 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**  
2 fatia(s)- 267 kcal



**Sementes de girassol**  
135 kcal

### Lanches

320 kcal, 16g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

875 kcal, 42g proteína, 114g carboidratos líquidos, 19g gordura



**Goulash de feijão e tofu**  
656 kcal



**Arroz branco**  
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal

### Jantar

820 kcal, 51g proteína, 59g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Gomos de batata-doce**  
391 kcal



**Tomates assados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



**Tilápia grelhada no broiler**  
8 oz- 340 kcal

## Day 2

2617 kcal ● 177g proteína (27%) ● 108g gordura (37%) ● 189g carboidrato (29%) ● 46g fibra (7%)

### Café da manhã

400 kcal, 14g proteína, 35g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Torrada com manteiga e geleia**  
2 fatia(s)- 267 kcal



**Sementes de girassol**  
135 kcal

### Lanches

320 kcal, 16g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 1/2 cenoura(s)- 68 kcal



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

830 kcal, 62g proteína, 31g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Tilápia empanada selada na frigideira**  
8 oz- 401 kcal



**Brócolis assado com levedura nutricional**  
4 xícara(s)- 430 kcal

### Jantar

845 kcal, 36g proteína, 85g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Salada simples com tomates e cenouras**  
147 kcal



**Arroz branco**  
1 xícara de arroz cozido- 218 kcal



**Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara**  
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal

## Day 3

2690 kcal ● 214g proteína (32%) ● 97g gordura (32%) ● 198g carboidrato (30%) ● 42g fibra (6%)

### Café da manhã

445 kcal, 29g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Smoothie proteico de morango e banana**  
1 smoothie(s)- 388 kcal



**Purê de maçã**  
57 kcal

### Lanches

320 kcal, 19g proteína, 43g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Iogurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

830 kcal, 62g proteína, 31g carboidratos líquidos, 46g gordura



**Tilápia empanada selada na frigideira**  
8 oz- 401 kcal



**Brócolis assado com levedura nutricional**  
4 xícara(s)- 430 kcal

### Jantar

875 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Gomos de batata-doce**  
347 kcal



**Tilápia empanada em amêndoas**  
7 1/2 oz- 529 kcal

## Day 4

2672 kcal ● 196g proteína (29%) ● 87g gordura (29%) ● 239g carboidrato (36%) ● 36g fibra (5%)

### Café da manhã

445 kcal, 29g proteína, 54g carboidratos líquidos, 7g gordura



**Smoothie proteico de morango e banana**  
1 smoothie(s)- 388 kcal



**Purê de maçã**  
57 kcal

### Lanches

320 kcal, 19g proteína, 43g carboidratos líquidos, 6g gordura



**Suco de fruta**  
1 copo(s)- 115 kcal



**Iogurte grego turbinado**  
1 recipiente(s)- 206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

810 kcal, 44g proteína, 72g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Leite**  
1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



**Nuggets Chik'n**  
10 nuggets- 552 kcal

### Jantar

875 kcal, 56g proteína, 68g carboidratos líquidos, 37g gordura



**Gomos de batata-doce**  
347 kcal



**Tilápia empanada em amêndoas**  
7 1/2 oz- 529 kcal

## Day 5

2676 kcal ● 174g proteína (26%) ● 117g gordura (39%) ● 198g carboidrato (30%) ● 33g fibra (5%)

### Café da manhã

465 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



**Nozes**  
1/3 xícara(s)- 219 kcal



**Smoothie matinal de maçã com canela**  
1/2 smoothie(s)- 244 kcal

### Lanches

320 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



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



**Amêndoas torradas**  
1/6 xícara(s)- 166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

780 kcal, 40g proteína, 60g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Tofu laranja com gergelim**  
10 1/2 onça(s) de tofu- 566 kcal



**Salada caprese**  
213 kcal

### Jantar

895 kcal, 50g proteína, 86g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Lentilhas**  
260 kcal



**Ravióli de queijo**  
272 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
363 kcal

## Day 6

2764 kcal ● 179g proteína (26%) ● 124g gordura (40%) ● 197g carboidrato (28%) ● 36g fibra (5%)

### Café da manhã

465 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



#### Smoothie matinal de maçã com canela

1/2 smoothie(s)- 244 kcal

### Lanches

320 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

865 kcal, 44g proteína, 59g carboidratos líquidos, 47g gordura



#### logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Caldo cremoso de marisco

2 lata(s)- 728 kcal

### Jantar

895 kcal, 50g proteína, 86g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Lentilhas

260 kcal



#### Ravióli de queijo

272 kcal



#### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal

## Day 7

2674 kcal ● 177g proteína (27%) ● 118g gordura (40%) ● 173g carboidrato (26%) ● 53g fibra (8%)

### Café da manhã

465 kcal, 19g proteína, 32g carboidratos líquidos, 26g gordura



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



#### Smoothie matinal de maçã com canela

1/2 smoothie(s)- 244 kcal

### Lanches

320 kcal, 18g proteína, 19g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

865 kcal, 44g proteína, 59g carboidratos líquidos, 47g gordura



#### logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Caldo cremoso de marisco

2 lata(s)- 728 kcal

### Jantar

805 kcal, 48g proteína, 62g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Salada de grão-de-bico ao curry

805 kcal

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
4 oz (mL)
- ☐ azeite  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ molho para salada  
1 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
2 oz (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
3/4 oz (20g)
- ☐ pimenta-do-reino  
2 colher de chá, moído (5g)
- ☐ páprica  
3/4 colher de sopa (5g)
- ☐ tomilho fresco  
3 pitada (0g)
- ☐ canela  
3 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco  
1/2 oz (14g)
- ☐ curry em pó  
1 1/4 colher de chá (3g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce  
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (875g)
- ☐ tomates  
5 3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (713g)
- ☐ cebola  
3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)
- ☐ alho  
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- ☐ cenouras  
5 1/2 médio (328g)
- ☐ alface romana (romaine)  
3/4 corações (375g)
- ☐ abobrinha  
2 1/2 grande (808g)
- ☐ brócolis  
8 xícara, picado (728g)
- ☐ ketchup  
2 1/2 colher de sopa (43g)
- ☐ aipo cru  
2 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (43g)

## Doces

- ☐ geleia  
4 colher de chá (28g)
- ☐ açúcar  
1 1/2 colher de sopa (20g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
2 1/2 oz (73g)
- ☐ amêndoas  
6 1/2 oz (181g)
- ☐ nozes  
1 xícara, sem casca (94g)
- ☐ sementes de gergelim  
1/2 colher de sopa (5g)

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
18 oz (508g)
- ☐ água  
18 1/2 xícara (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ feijão branco, enlatado  
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ tofu firme  
15 3/4 oz (447g)
- ☐ lentilhas, cruas  
3/4 xícara (144g)
- ☐ molho de soja (tamari)  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ grão-de-bico, enlatado  
1 1/4 lata(s) (560g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo  
2/3 xícara (123g)
- ☐ farinha de uso geral  
3/4 xícara(s) (94g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)  
2 1/4 colher de sopa (18g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão  
5/8 pote (680 g) (386g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ suco de fruta  
32 fl oz (mL)
- ☐ morangos congelados  
3 xícara, sem descongelar (447g)
- ☐ banana  
3 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (413g)
- ☐ purê de maçã  
2 recipiente para viagem (~110 g) (244g)
- ☐ framboesas  
16 framboesas (30g)
- ☐ maçãs  
1 1/2 médio (~8 cm diâ.) (273g)
- ☐ laranja  
3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
2 1/2 lbs (1092g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
4 fatia (128g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ manteiga  
1/3 vara (37g)
- ☐ ovos  
4 grande (200g)
- ☐ queijo de cabra  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
5 recipiente(s) (149 g cada) (750g)
- ☐ leite integral  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado  
1 xícara (315g)
- ☐ mussarela fresca  
1/2 lbs (213g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
5 colher de sopa (88g)

- ☐ sopa de mariscos enlatada  
4 lata (520 g) (2076g)

## Outro

- ☐ levedura nutricional  
4 colher de sopa (15g)
- ☐ cubos de gelo  
2 xícara(s) (280g)
- ☐ nibs de cacau  
2 colher de chá (7g)
- ☐ nuggets veganos tipo frango  
10 nuggets (215g)
- ☐ molho de pimenta sriracha  
3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ óleo de gergelim  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ folhas verdes variadas  
1 embalagem (155 g) (148g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- ☐ ravióli de queijo congelado  
1/2 lbs (227g)

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Torrada com manteiga e geleia

2 fatia(s) - 267 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 33g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

#### pão

2 fatia (64g)

#### manteiga

2 colher de chá (9g)

#### geleia

2 colher de chá (14g)

Para todas as 2 refeições:

#### pão

4 fatia (128g)

#### manteiga

4 colher de chá (18g)

#### geleia

4 colher de chá (28g)

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

### Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### miolos de girassol

3/4 oz (21g)

Para todas as 2 refeições:

#### miolos de girassol

1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.



Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Smoothie proteico de morango e banana

1 smoothie(s) - 388 kcal 29g proteína 7g gordura 42g carboidrato 10g fibra



Para uma única refeição:

- cubos de gelo
- 1 xícara(s) (140g)
- morangos congelados
- 1 1/2 xícara, sem descongelar (224g)
- amêndoas
- 10 amêndoa (12g)
- água
- 2 colher de sopa (mL)
- proteína em pó
- 1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- banana, congelado, descascado e fatiado
- 1 médio (18 a 20 cm de comprimento) (118g)

Para todas as 2 refeições:

- cubos de gelo
- 2 xícara(s) (280g)
- morangos congelados
- 3 xícara, sem descongelar (447g)
- amêndoas
- 20 amêndoa (24g)
- água
- 4 colher de sopa (mL)
- proteína em pó
- 2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- banana, congelado, descascado e fatiado
- 2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

- Coloque a banana, os morangos, as amêndoas e a água no liquidificador. Bata para misturar, depois adicione os cubos de gelo e processe até ficar cremoso. Adicione o pó de proteína e continue batendo até incorporar bem, cerca de 30 segundos.

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)

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



## Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal  5g proteína  20g gordura  2g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 3 refeições:

#### nozes

1 xícara, sem casca (94g)

1. A receita não possui instruções.

### Smoothie matinal de maçã com canela

1/2 smoothie(s) - 244 kcal  14g proteína  6g gordura  30g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

#### maçãs

1/2 médio (≈8 cm diâ.) (91g)

#### banana

1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (59g)

#### canela

1 pitada (0g)

#### leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

#### amêndoas

2 1/2 amêndoa (3g)

#### iogurte grego desnatado

6 colher de sopa (105g)

Para todas as 3 refeições:

#### maçãs

1 1/2 médio (≈8 cm diâ.) (273g)

#### banana

1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (177g)

#### canela

3 pitada (1g)

#### leite integral

3/4 xícara(s) (mL)

#### amêndoas

7 1/2 amêndoa (9g)

#### iogurte grego desnatado

1 xícara (315g)

1. Adicione os ingredientes no liquidificador (dependendo do aparelho, pode ser necessário picar as maçãs/amêndoas em pedaços menores antes de bater).
2. Bata em velocidade média-alta por 30 segundos ou até obter a consistência desejada.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Goulash de feijão e tofu

656 kcal ● 37g proteína ● 19g gordura ● 65g carboidrato ● 19g fibra



#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### páprica

3/4 colher de sopa (5g)

#### tomilho fresco

3 pitada (0g)

#### feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado

3/4 lata(s) (329g)

#### cebola, cortado em cubos

3/4 médio (diâ. 6,5 cm) (83g)

#### alho, picado fino

3/4 dente (de alho) (2g)

#### tofu firme, escorrido e cortado em cubos

1/3 lbs (149g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite por cerca de 5 minutos até dourar.
2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe por cerca de 8 minutos. Acrescente páprica, tomilho, um splash de água e um pouco de sal/pimenta a gosto. Mexa.
3. Adicione os feijões e cozinhe por mais 5 minutos aproximadamente, mexendo frequentemente, até os feijões aquecerem. Sirva.

### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 xícara de arroz cozido

#### água

2/3 xícara(s) (mL)

#### arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)



1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

## Almoço 2

Comer em dia 2 e dia 3

### Tilápia empanada selada na frigideira

8 oz - 401 kcal ● 47g proteína ● 16g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**farinha de uso geral**

1/6 xícara(s) (21g)

**tilápia, crua**

1/2 lbs (224g)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**manteiga, derretido**

2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

**farinha de uso geral**

1/3 xícara(s) (42g)

**tilápia, crua**

16 oz (448g)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

**manteiga, derretido**

4 colher de chá (19g)

1. Enxágue os filês de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

### Brócolis assado com levedura nutricional

4 xícara(s) - 430 kcal ● 14g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

**brócolis**

4 xícara, picado (364g)

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**levedura nutricional**

2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

**brócolis**

8 xícara, picado (728g)

**óleo**

4 colher de sopa (mL)

**levedura nutricional**

4 colher de sopa (15g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 4

---

### Leite

1 3/4 xícara(s) - 261 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

**leite integral**

1 3/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---

### Nuggets Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g proteína ● 23g gordura ● 52g carboidrato ● 5g fibra



Rende 10 nuggets

**ketchup**

2 1/2 colher de sopa (43g)

**nuggets veganos tipo frango**

10 nuggets (215g)

1. Cozinhe os tenders Chik'n conforme as instruções da embalagem.
  2. Sirva com ketchup.
-

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Tofu laranja com gergelim

10 1/2 onça(s) de tofu - 566 kcal ● 27g proteína ● 26g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Rende 10 1/2 onça(s) de tofu

#### **molho de soja (tamari)**

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### **açúcar**

1 1/2 colher de sopa (20g)

#### **molho de pimenta sriracha**

3/4 colher de sopa (11g)

#### **amido de milho (cornstarch)**

2 1/4 colher de sopa (18g)

#### **sementes de gergelim**

1/2 colher de sopa (5g)

#### **óleo de gergelim**

3/4 colher de sopa (mL)

#### **alho, picado**

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

#### **laranja, espremido**

3/8 fruta (7.3 cm diâ.) (53g)

#### **tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**

2/3 lbs (298g)

1. Faça o molho de laranja. Em uma tigela pequena, bata juntos o alho, suco de laranja, açúcar, molho de soja e sriracha. Reserve.
2. Em uma tigela grande, misture o tofu em cubos com o amido de milho e as sementes de gergelim.
3. Aqueça óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu e frite até ficar crocante, 5-8 minutos.
4. Despeje o molho de laranja e cozinhe até engrossar e aquecer, 1-2 minutos.
5. Sirva.

### Salada caprese

213 kcal ● 12g proteína ● 14g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



#### **mussarela fresca**

1 1/2 oz (43g)

#### **folhas verdes variadas**

1/2 embalagem (155 g) (78g)

#### **manjeriço fresco**

4 colher de sopa, folhas inteiras (6g)

#### **vinagrete balsâmico**

1 colher de sopa (mL)

#### **tomates, cortado ao meio**

1/2 xícara de tomates-cereja (75g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjeriço e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.



## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

### Caldo cremoso de marisco

2 lata(s) - 728 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 51g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**sopa de mariscos enlatada**  
2 lata (520 g) (1038g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de mariscos enlatada**  
4 lata (520 g) (2076g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Palitos de cenoura

2 1/2 cenoura(s) - 68 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
2 1/2 médio (153g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
5 médio (305g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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.

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra





Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Suco de fruta

1 copo(s) - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Iogurte grego turbinado

1 recipiente(s) - 206 kcal ● 17g proteína ● 6g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)  
**proteína em pó**  
1 colher de sopa (6g)  
**framboesas**  
8 framboesas (15g)  
**nibs de cacau**  
1 colher de chá (3g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com  
baixo teor de gordura**  
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)  
**proteína em pó**  
2 colher de sopa (12g)  
**framboesas**  
16 framboesas (30g)  
**nibs de cacau**  
2 colher de chá (7g)

1. Misture o iogurte grego e o pó de proteína até ficar homogêneo. Cubra com framboesas amassadas e nibs de cacau (opcional). Sirva.

Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal 12g proteína 4g gordura 16g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 3 refeições:

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

3 recipiente(s) (149 g cada) (450g)

- 1. A receita não possui instruções.

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal 6g proteína 13g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (80g)

- 1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Gomos de batata-doce

391 kcal ● 5g proteína ● 13g gordura ● 54g carboidrato ● 10g fibra



#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### sal

1/4 colher de sopa (5g)

#### pimenta-do-reino

3 pitada, moído (1g)

#### batata-doce, cortado em gomos

1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

### Tomates assados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 1/2 tomate(s)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### tomates

1 1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (137g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

### Tilápia grelhada no broiler

8 oz - 340 kcal ● 45g proteína ● 17g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**tilápia, crua**

1/2 lbs (224g)

**azeite**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

2 pitada (2g)

1. Preaqueça o grelhador do forno (broiler). Unte a assadeira para grelhar ou forre com papel-alumínio.
2. Pincele os filés de tilápia com azeite e tempere com um pouco de suco de limão.
3. Tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os filés em uma única camada na assadeira preparada.
5. Grelhe a alguns centímetros da fonte de calor por 2 a 3 minutos. Vire os filés e grelhe até que o peixe solte lascas facilmente com um garfo, cerca de 2 minutos.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Salada simples com tomates e cenouras

147 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 11g carboidrato ● 10g fibra



**molho para salada**

1 colher de sopa (mL)

**cenouras, fatiado**

3/8 médio (23g)

**alface romana (romaine), picado**

**grosseiramente**

3/4 corações (375g)

**tomates, cortado em cubinhos**

3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (92g)

1. Em uma tigela grande, coloque a alface, o tomate e as cenouras; misture.
2. Regue com o molho ao servir.

### Arroz branco

1 xícara de arroz cozido - 218 kcal ● 4g proteína ● 0g gordura ● 49g carboidrato ● 1g fibra

Rende 1 xícara de arroz cozido



**água**

2/3 xícara(s) (mL)

**arroz branco de grão longo**

1/3 xícara (62g)

1. (Observação: siga as instruções do pacote de arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Adicione o arroz, a água e uma pitada de sal em uma panela e mexa.
3. Leve a ferver em fogo alto. Uma vez fervendo, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15–18 minutos, ou até que a água seja absorvida e o arroz esteja macio.
4. Retire do fogo e deixe descansar, coberto, por 5 minutos.
5. Solte com um garfo e sirva.

## Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

**molho para macarrão**

10 colher de sopa (163g)

**queijo de cabra**

2 1/2 oz (71g)

**abobrinha**

2 1/2 grande (808g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.



## Jantar 3

Comer em dia 3 e dia 4

### Gomos de batata-doce

347 kcal  5g proteína  11g gordura  48g carboidrato  9g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

1 colher de sopa (mL)

**sal**

1/4 colher de sopa (4g)

**pimenta-do-reino**

1/3 colher de chá, moído (1g)

**batata-doce, cortado em gomos**

1 1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (280g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

2 colher de sopa (mL)

**sal**

1/2 colher de sopa (8g)

**pimenta-do-reino**

1/4 colher de sopa, moído (2g)

**batata-doce, cortado em gomos**

2 2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (560g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C) e unte uma assadeira.
2. Misture as batatas-doces no óleo até que todos os lados estejam bem cobertos. Tempere com sal e pimenta e misture novamente, depois disponha em uma única camada na assadeira (se estiverem muito juntas, use duas assadeiras).
3. Asse por um total de 25 minutos, ou até ficarem douradas e macias, virando uma vez na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

### Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal  51g proteína  25g gordura  20g carboidrato  4g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

**tilápia, crua**

1/2 lbs (210g)

**farinha de uso geral**

1/6 xícara(s) (26g)

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**azeite**

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

**tilápia, crua**

15 oz (420g)

**farinha de uso geral**

3/8 xícara(s) (52g)

**sal**

1/3 colher de chá (1g)

**azeite**

1 1/4 colher de sopa (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### Lentilhas

260 kcal ● 18g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**água**

1 1/2 xícara(s) (mL)

**sal**

3/4 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

6 colher de sopa (72g)

Para todas as 2 refeições:

**água**

3 xícara(s) (mL)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**lentilhas, cruas, enxaguado**

3/4 xícara (144g)

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.

### Ravióli de queijo

272 kcal ● 11g proteína ● 7g gordura ● 38g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**molho para macarrão**

1/6 pote (680 g) (112g)

**ravióli de queijo congelado**

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**molho para macarrão**

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

**ravióli de queijo congelado**

1/2 lbs (227g)

1. Prepare o ravióli conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com molho de macarrão e aproveite.

### Salada simples de mussarela e tomate

363 kcal ● 21g proteína ● 25g gordura ● 10g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**manjerição fresco**

1 1/2 colher de sopa, picado (4g)

**mussarela fresca, fatiado**

3 oz (85g)

**tomates, fatiado**

1 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (205g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**

3 colher de sopa (mL)

**manjerição fresco**

3 colher de sopa, picado (8g)

**mussarela fresca, fatiado**

6 oz (170g)

**tomates, fatiado**

2 1/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (410g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjerição sobre as fatias e regue com o molho.

## Jantar 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada de grão-de-bico ao curry

805 kcal ● 48g proteína ● 27g gordura ● 62g carboidrato ● 31g fibra



**iogurte grego desnatado, natural**

5 colher de sopa (88g)

**curry em pó**

1 1/4 colher de chá (3g)

**miolos de girassol**

2 1/2 colher de sopa (30g)

**folhas verdes variadas**

2 1/2 oz (71g)

**suco de limão, dividido**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**aipo cru, fatiado**

2 1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (43g)

**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**

1 1/4 lata(s) (560g)

1. Adicione o grão-de-bico a uma tigela grande e amasse com as costas de um garfo.
2. Misture iogurte grego, curry em pó, aipo, sementes de girassol, apenas metade do suco de limão e um pouco de sal e pimenta.
3. Coloque folhas verdes em um prato e regue com o suco de limão restante.
4. Sirva a mistura de grão-de-bico ao curry junto com as folhas.

# 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.