

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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 830 kcal, 62g proteína, 31g carboidratos líquidos, 46g gordura



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



Sementes de girassol
135 kcal

Almoço



Tilápia empanada selada na frigideira
8 oz- 401 kcal



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

Lanches

320 kcal, 16g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura 845 kcal, 36g proteína, 85g carboidratos líquidos, 30g 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

Jantar



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 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

Iogurte grego com baixo teor de gordura



1 pote(s)- 155 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

Almoço

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



Iogurte 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

Almoço

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



Iogurte 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

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

Lista de Compras



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)
- pálpica
3/4 colher de sopa (5g)
- tomilho fresco
3 pitada (0g)
- canela
3 pitada (1g)
- manjericão 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 amêndoas (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 amêndoas (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)

1. 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)

1. 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 amêndoas (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 amêndoas (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 filés 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)
manjericão 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 manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Yogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

yogurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

yogurte 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

iogurte 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.\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.

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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão 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.