

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2800 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 2775 kcal ● 184g proteína (27%) ● 50g gordura (16%) ● 361g carboidrato (52%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 1/2 bagel(s)- 361 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

345 kcal, 39g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

860 kcal, 28g proteína, 149g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa com molho pronto
766 kcal



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal

Jantar

875 kcal, 55g proteína, 118g carboidratos líquidos, 14g gordura



Suco de fruta
2 1/4 copo(s)- 258 kcal



Lentilhas
347 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

2784 kcal ● 177g proteína (25%) ● 72g gordura (23%) ● 326g carboidrato (47%) ● 32g fibra (5%)

Café da manhã

480 kcal, 13g proteína, 76g carboidratos líquidos, 11g gordura



Bagel pequeno torrado com manteiga
1 1/2 bagel(s)- 361 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

345 kcal, 39g proteína, 17g carboidratos líquidos, 12g gordura



Queijo cottage com abacaxi
233 kcal



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

860 kcal, 28g proteína, 149g carboidratos líquidos, 12g gordura



Massa com molho pronto
766 kcal



Salada de espinafre com cranberries
95 kcal

Jantar

880 kcal, 49g proteína, 82g carboidratos líquidos, 36g gordura



Nuggets Chik'n
16 nuggets- 882 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

2771 kcal ● 179g proteína (26%) ● 148g gordura (48%) ● 146g carboidrato (21%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate
326 kcal



Suco de fruta
1 1/2 copo(s)- 172 kcal

Lanches

420 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate
351 kcal

Almoço

825 kcal, 67g proteína, 43g carboidratos líquidos, 39g gordura



Lentilhas
289 kcal



Salmão assado com pesto
8 oz- 538 kcal

Jantar

805 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 48g gordura



Camarão scampi
697 kcal



Salada simples de couve
2 xícara(s)- 110 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 4 2771 kcal ● 179g proteína (26%) ● 148g gordura (48%) ● 146g carboidrato (21%) ● 36g fibra (5%)

Café da manhã

500 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal



Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal

Lanches

420 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate

351 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Almoço

825 kcal, 67g proteína, 43g carboidratos líquidos, 39g gordura



Lentilhas

289 kcal



Salmão assado com pesto

8 oz- 538 kcal

Jantar

805 kcal, 36g proteína, 55g carboidratos líquidos, 48g gordura



Camarão scampi

697 kcal



Salada simples de couve

2 xícara(s)- 110 kcal

Day 5

2848 kcal ● 176g proteína (25%) ● 132g gordura (42%) ● 192g carboidrato (27%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

500 kcal, 18g proteína, 42g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos com tomate e abacate

326 kcal



Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal

Lanches

420 kcal, 10g proteína, 4g carboidratos líquidos, 34g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Abacate

351 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 60g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pasta Alfredo com salmão

558 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal

Jantar

890 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de edamame e beterraba

342 kcal



Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz- 318 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

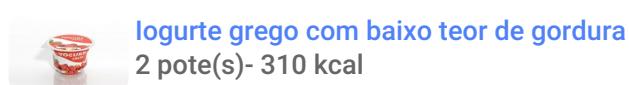
2 dosador- 218 kcal

Day 6

2737 kcal ● 181g proteína (26%) ● 91g gordura (30%) ● 258g carboidrato (38%) ● 42g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

380 kcal, 7g proteína, 57g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sorvete de banana
2 banana- 268 kcal

Almoço

820 kcal, 46g proteína, 60g carboidratos líquidos, 41g gordura



Pasta Alfredo com salmão
558 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate
265 kcal

Jantar

890 kcal, 54g proteína, 83g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salada de edamame e beterraba
342 kcal



Arroz integral
1 xícara de arroz integral cozido- 229 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
4 1/2 oz- 318 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 7

2780 kcal ● 218g proteína (31%) ● 76g gordura (25%) ● 267g carboidrato (38%) ● 39g fibra (6%)

Café da manhã

430 kcal, 27g proteína, 56g carboidratos líquidos, 8g gordura



logurte grego com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 310 kcal



Toranja
1 toranja- 119 kcal

Lanches

380 kcal, 7g proteína, 57g carboidratos líquidos, 10g gordura



Amêndoas torradas
1/8 xícara(s)- 111 kcal



Sorvete de banana
2 banana- 268 kcal

Almoço

905 kcal, 77g proteína, 94g carboidratos líquidos, 22g gordura



Pão de jantar
2 pão(s)- 154 kcal



Sopa de tortellini com frango
750 kcal

Jantar

850 kcal, 59g proteína, 59g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salmão e legumes na mesma panela
6 oz salmão- 561 kcal



Lentilhas
289 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

- suco de fruta**
54 fl oz (mL)
- Toranja**
4 grande (≈11,5 cm diâ.) (1328g)
- cranberries secas**
4 colher de chá (13g)
- abacaxi enlatado**
10 colher de sopa, pedaços (113g)
- abacates**
4 1/2 abacate(s) (905g)
- suco de limão**
1 colher de sopa (mL)
- banana**
4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)

Bebidas

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

Especiarias e ervas

- sal**
1/3 oz (9g)
- pimenta-do-reino**
1/8 oz (2g)
- manjericão fresco**
6 folhas (3g)
- endro seco (dill)**
1/4 colher de sopa (1g)
- cominho em pó**
1/4 colher de sopa (2g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas**
1 3/4 xícara (336g)

Outro

- linguiça vegana**
1 salsicha (100g)
- nuggets veganos tipo frango**
16 nuggets (344g)
- folhas verdes variadas**
14 1/2 xícara (435g)
- alfredo sauce**
2/3 xícara (160g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**
3/4 pote (680 g) (504g)
- molho pesto**
2 2/3 colher de sopa (43g)
- caldo de legumes**
2 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- nozes**
4 colher de chá, picada (10g)
- amêndoas**
4 oz (112g)

Vegetais e produtos vegetais

- espinafre fresco**
3/8 pacote (280 g) (123g)
- ketchup**
4 colher de sopa (68g)
- tomates**
3 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (423g)
- chalotas**
2 colher de sopa picada (20g)
- alho**
6 dente(s) (de alho) (18g)
- folhas de couve**
5 xícara, picada (200g)
- edamame congelado, sem casca**
2 xícara (236g)
- beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)**
8 beterraba(s) (400g)
- extrato de tomate**
1/2 colher de sopa (8g)
- cebola**
1 1/6 médio (diâ. 6,5 cm) (128g)
- tomate triturado enlatado**
3/4 xícara (182g)
- pimentão**
3/4 médio (89g)

Gorduras e óleos

- vinagrete de framboesa com nozes**
4 colher de chá (mL)
- molho para salada**
1 xícara (mL)
- vinagrete balsâmico**
4 colher de sopa (mL)

tomate em cubos
1/2 lata(s) (210g)

azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
1/3 xícara (78g)
- queijo romano
1/4 colher de sopa (2g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 1/2 xícara (565g)
- ovos
9 grande (450g)
- creme de leite fresco
6 colher de sopa (mL)
- queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)
- iogurte grego desnatado, natural
1/3 xícara (93g)

Peixes e mariscos

- salmão
2 lbs (926g)
- camarão, cru
1/2 lbs (227g)
- tilápia, crua
1/2 lbs (252g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

- tortellini de queijo congelado
1/4 lbs (128g)

Produtos de aves

- peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (198g)

Produtos de panificação

- bagel
3 bagel pequeno (\approx 7,5 cm di) (207g)
- Pão
2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua
1 1/4 lbs (570g)
- arroz integral
2/3 xícara (127g)
- farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Bagel pequeno torrado com manteiga

1 1/2 bagel(s) - 361 kcal ● 11g proteína ● 11g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(104g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

bagel

3 bagel pequeno (≈7,5 cm di)
(207g)

1. Torre o bagel até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga.
3. Aproveite.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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)

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Ovos com tomate e abacate

326 kcal ● 15g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjericão fresco, picado
2 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
1/4 colher de sopa (2g)
ovos
6 grande (300g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa (1g)
tomates
6 fatia(s), grossa/grande (\approx 1,3 cm de espessura) (162g)
abacates, fatiado
1 1/2 abacate(s) (302g)
manjericão fresco, picado
6 folhas (3g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjericão e então os ovos.
3. Sirva.

Suco de fruta

1 1/2 copo(s) - 172 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 38g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
12 fl oz (mL)

Para todas as 3 refeições:

suco de fruta
36 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

iogurte grego com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 310 kcal ● 25g proteína ● 8g gordura ● 33g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

Para todas as 2 refeições:

**iogurte grego saborizado com
baixo teor de gordura**

4 recipiente(s) (149 g cada) (600g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1 toranja - 119 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 23g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

2 grande (≈11,5 cm diâ.) (664g)

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 e dia 2

Massa com molho pronto

766 kcal ● 26g proteína ● 6g gordura ● 142g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

massa seca crua
6 oz (171g)
molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (252g)

Para todas as 2 refeições:

massa seca crua
3/4 lbs (342g)
molho para macarrão
3/4 pote (680 g) (504g)

1. Cozinhe a massa conforme indicado na embalagem.
2. Cubra com o molho e aproveite.

Salada de espinafre com cranberries

95 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

cranberries secas
2 colher de chá (7g)
nozes
2 colher de chá, picada (5g)
espinafre fresco
1/8 pacote (170 g) (21g)
vinagrete de framboesa com nozes
2 colher de chá (mL)
queijo romano, finamente ralado
3 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

cranberries secas
4 colher de chá (13g)
nozes
4 colher de chá, picada (10g)
espinafre fresco
1/4 pacote (170 g) (43g)
vinagrete de framboesa com nozes
4 colher de chá (mL)
queijo romano, finamente ralado
1/4 colher de sopa (2g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.
2. Para as sobras, você pode simplesmente misturar todos os ingredientes com antecedência e guardar em um recipiente (tupperware) na geladeira e, na hora de comer, basta servir e temperar.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

água
3 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1/4 colher de chá (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
13 1/3 colher de sopa (160g)

- 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.

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)

- Pראהqueça 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)).

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Pasta Alfredo com salmão

558 kcal ● 40g proteína ● 24g gordura ● 42g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1/3 lbs (151g)
espinafre fresco
1 1/3 xícara(s) (40g)
alfredo sauce
1/3 xícara (80g)
massa seca crua
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
2/3 lbs (303g)
espinafre fresco
2 2/3 xícara(s) (80g)
alfredo sauce
2/3 xícara (160g)
massa seca crua
4 oz (114g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve.
3. Coloque o salmão com a pele para baixo em uma assadeira e tempere com um pouco de sal e pimenta. Asse por 14-16 minutos até que o salmão se desfie.
4. Enquanto isso, aqueça o molho Alfredo em uma panela em fogo médio até começar a borbulhar. Adicione o espinafre e mexa. Cozinhe por 1-2 minutos até o espinafre murchar.
5. Retire o salmão do forno e, quando estiver frio o suficiente para manusear, corte em pedaços grandes.
6. Coloque a massa no prato e despeje o molho Alfredo por cima. Cubra com o salmão e um pouco de pimenta. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

265 kcal ● 6g proteína ● 16g gordura ● 18g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
5 1/4 xícara (158g)
tomates
14 colher de sopa de tomates-cereja (130g)
molho para salada
1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
10 1/2 xícara (315g)
tomates
1 3/4 xícara de tomates-cereja (261g)
molho para salada
2/3 xícara (mL)

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

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Pão de jantar

2 pão(s) - 154 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 26g carboidrato ● 1g fibra



Rende 2 pão(s)

Pão

2 pão (2 x 2 cm x 2 cm de altura) (56g)

1. Aproveite.

Sopa de tortellini com frango

750 kcal ● 72g proteína ● 19g gordura ● 67g carboidrato ● 5g fibra



iogurte grego desnatado, natural
1/3 xícara (93g)
tortellini de queijo congelado
1/4 lbs (128g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
caldo de legumes
2 1/2 xícara(s) (mL)
peito de frango sem pele e sem osso, cru
1/2 lbs (198g)
tomate em cubos
1/2 lata(s) (210g)
extrato de tomate
1/2 colher de sopa (8g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
cebola, picado fino
1/2 grande (75g)
alho, picado fino
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Coloque os peitos de frango em uma panela e cubra com água. Aqueça até ferver em fogo brando e cozinhe por cerca de 10-15 minutos até que o frango esteja cozido. Retire o frango da água e deixe esfriar levemente, então desfie o frango com dois garfos. Reserve.
2. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio, adicione a cebola, o alho e um pouco de sal e pimenta. Cozinhe por cerca de 5-6 minutos até que os vegetais tenham amolecido um pouco.
3. Misture a pasta de tomate e cozinhe por cerca de 2 minutos.
4. Adicione os tomates em cubos, o frango desfiado e o caldo. Leve a ferver, reduza o fogo e tampe. Cozinhe em fogo brando por 15-20 minutos.
5. Colher um pouco do caldo da panela e coloque em uma tigela. Misture o iogurte grego. Depois que o iogurte grego estiver totalmente incorporado ao caldo, devolva a mistura para a panela e mexa.
6. Adicione a couve picada e o tortellini. Cozinhe em fogo brando pelo tempo indicado na embalagem do tortellini. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo cottage com abacaxi

233 kcal ● 35g proteína ● 3g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/4 xícara (283g)
abacaxi enlatado, escorrido
5 colher de sopa, pedaços (57g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
2 1/2 xícara (565g)
abacaxi enlatado, escorrido
10 colher de sopa, pedaços (113g)

1. Escorra o suco do abacaxi e misture os pedaços de abacaxi com o queijo cottage.
2. Sinta-se à vontade para usar a maioria dos tipos de frutas: banana, frutas vermelhas, pêssegos, melão, etc.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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.

Abacate

351 kcal ● 4g proteína ● 30g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

abacates
1 abacate(s) (201g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

abacates
3 abacate(s) (603g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Sorvete de banana

2 banana - 268 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

banana, fatiado e congelado

2 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (272g)

Para todas as 2 refeições:

banana, fatiado e congelado

4 grande (20 a 22,5 cm de comprimento) (544g)

1. Adicione as fatias de banana congeladas a um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Raspe as laterais conforme necessário e continue batendo até que as bananas adquiram consistência cremosa, parecida com sorvete.
2. Sirva imediatamente para uma consistência tipo soft-serve, ou transfira o "sorvete" de banana para um recipiente e congele por 1-2 horas para uma textura mais firme.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Suco de fruta

2 1/4 copo(s) - 258 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 57g carboidrato ● 1g fibra

Rende 2 1/4 copo(s)



suco de fruta

18 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lentilhas

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



água

2 xícara(s) (mL)

sal

1 pitada (1g)

lentilhas, cruas, enxaguado

1/2 xícara (96g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.\r\nAqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Salsicha vegana

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



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Nuggets Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g proteína ● 36g gordura ● 82g carboidrato ● 8g fibra



Rende 16 nuggets

ketchup

4 colher de sopa (68g)

nuggets veganos tipo frango

16 nuggets (344g)

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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Camarão scampi

697 kcal ● 33g proteína ● 41g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
2 colher de sopa (28g)
creme de leite fresco
3 colher de sopa (mL)
massa seca crua
2 oz (57g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
chalotas, picado
1 colher de sopa picada (10g)
alho, picado
2 dente (de alho) (6g)
camarão, cru, descascado e desvenado
4 oz (114g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
4 colher de sopa (57g)
creme de leite fresco
6 colher de sopa (mL)
massa seca crua
4 oz (114g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
1 colher de sopa (5g)
chalotas, picado
2 colher de sopa picada (20g)
alho, picado
4 dente (de alho) (12g)
camarão, cru, descascado e desvenado
1/2 lbs (227g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinhar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinhar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinhar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

Salada simples de couve

2 xícara(s) - 110 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
molho para salada
2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
molho para salada
4 colher de sopa (mL)

1. Misture a couve com o molho de sua preferência e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de edamame e beterraba

342 kcal ● 18g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 xícara (60g)
vinagrete balsâmico
2 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
1 xícara (118g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
4 beterraba(s) (200g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 xícara (120g)
vinagrete balsâmico
4 colher de sopa (mL)
edamame congelado, sem casca
2 xícara (236g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
8 beterraba(s) (400g)

1. Cozinhe o edamame conforme as instruções da embalagem.
2. Arrume as folhas, o edamame e as beterrabas em uma tigela. Regue com o molho e sirva.

Arroz integral

1 xícara de arroz integral cozido - 229 kcal ● 5g proteína ● 2g gordura ● 46g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
2 pitada (1g)
água
2/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/3 xícara (63g)

Para todas as 2 refeições:

sal
4 pitada (3g)
água
1 1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
arroz integral
2/3 xícara (127g)

1. (Observação: siga as instruções da embalagem do arroz se forem diferentes das abaixo)
2. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
3. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa que encaixe bem.
4. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e cozinhe em fogo brando, com a panela tampada, por 30-45 minutos ou até a água ser absorvida.
5. Retire do fogo e deixe descansar, tampado, por mais 10 minutos. Solte com um garfo.

Tilápia empanada em amêndoas

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, cortada em tiras finas (20g)

tilápia, crua

1/4 lbs (126g)

farinha de uso geral

1/8 xícara(s) (16g)

sal

3/4 pitada (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, cortada em tiras finas (41g)

tilápia, crua

1/2 lbs (252g)

farinha de uso geral

1/4 xícara(s) (31g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

azeite

3/4 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 5 ↗

Comer em dia 7

Salmão e legumes na mesma panela

6 oz salmão - 561 kcal ● 39g proteína ● 34g gordura ● 17g carboidrato ● 6g fibra



Rende 6 oz salmão

salmão

6 oz (170g)

tomate triturado enlatado

3/4 xícara (182g)

endro seco (dill)

1/4 colher de sopa (1g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

água

1/6 xícara(s) (mL)

cominho em pó

1/4 colher de sopa (2g)

cebola, fatiado

3/4 pequeno (53g)

pimentão, cortado em tiras

3/4 médio (89g)

1. Aqueça o óleo, o pimentão e a cebola em uma frigideira em fogo médio. Frite por cerca de 6–8 minutos até amolecerem.
2. Adicione água, cominho e sal/pimenta a gosto. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
3. Coloque o salmão sobre os legumes. Tampe e deixe cozinhar por mais 8–10 minutos, ou até o salmão ficar pronto.
4. Finalize com endro e sirva.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



água
1 2/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
6 2/3 colher de sopa (80g)

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.

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.