

Meal Plan - Dieta pescetariana de 3300 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

3154 kcal ● 270g proteína (34%) ● 83g gordura (24%) ● 257g carboidrato (33%) ● 74g fibra (9%)

Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

350 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1015 kcal, 57g proteína, 139g carboidratos líquidos, 7g gordura



Suco de fruta

1 1/2 copo(s)- 172 kcal



Massa de lentilha

842 kcal

Jantar

1080 kcal, 97g proteína, 81g carboidratos líquidos, 32g gordura



Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz- 453 kcal



Lentilhas

405 kcal




Feijão-lima com manteiga

220 kcal


Café da manhã

440 kcal, 34g proteína, 10g carboidratos líquidos, 29g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal




Omelete de pote com legumes

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

350 kcal, 22g proteína, 24g carboidratos líquidos, 14g gordura



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal




Palitos de cenoura

4 cenoura(s)- 108 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

1055 kcal, 36g proteína, 64g carboidratos líquidos, 65g gordura




Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Caldo cremoso de marisco

2 lata(s)- 728 kcal




Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal

Jantar

1065 kcal, 56g proteína, 140g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal




Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal

Café da manhã

480 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura



Aveia proteica de café overnight

337 kcal



Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura



Chips de couve

206 kcal




Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

1090 kcal, 59g proteína, 127g carboidratos líquidos, 26g gordura



Lentilhas

347 kcal




Dal verde

741 kcal

Jantar

1065 kcal, 56g proteína, 140g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite

1 3/4 xícara(s)- 261 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal

Day 4

3298 kcal

239g proteína (29%)

178g gordura (49%)

149g carboidrato (18%)

34g fibra (4%)

Café da manhã

480 kcal, 34g proteína, 68g carboidratos líquidos, 6g gordura

Aveia proteica de café overnight

337 kcal

Suco de fruta

1 1/4 copo(s)- 143 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura

Chips de couve

206 kcal

Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1090 kcal, 47g proteína, 43g carboidratos líquidos, 76g gordura

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

Jantar

1085 kcal, 80g proteína, 22g carboidratos líquidos, 71g gordura

Salada de tomate e pepino

71 kcal

Ervilha-torta

82 kcal

Tilápia com gremolata de amêndoa

2 filé(s) de tilápia- 931 kcal

Day 5

3276 kcal

212g proteína (26%)

180g gordura (49%)

149g carboidrato (18%)

54g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura

Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal

Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite

368 kcal

Lanches

370 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 25g gordura

Chips de couve

206 kcal

Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1090 kcal, 47g proteína, 43g carboidratos líquidos, 76g gordura

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s)- 277 kcal

Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s)- 813 kcal

Jantar

1060 kcal, 46g proteína, 50g carboidratos líquidos, 63g gordura

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal

Salada de tomate e abacate

293 kcal

Day 6

3262 kcal

245g proteína (30%)


173g gordura (48%)

142g carboidrato (17%)

40g fibra (5%)


Café da manhã

480 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal




Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite

368 kcal

Lanches

390 kcal, 11g proteína, 53g carboidratos líquidos, 14g gordura




Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura




Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal


Almoço

1025 kcal, 45g proteína, 20g carboidratos líquidos, 82g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal




Tofu ao molho buffalo

886 kcal


Jantar

1095 kcal, 88g proteína, 26g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada grega de pepino e feta

182 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Day 7

3262 kcal

245g proteína (30%)


173g gordura (48%)

142g carboidrato (17%)

40g fibra (5%)


Café da manhã

480 kcal, 40g proteína, 40g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal




Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite

368 kcal

Lanches

390 kcal, 11g proteína, 53g carboidratos líquidos, 14g gordura




Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s)- 391 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1025 kcal, 45g proteína, 20g carboidratos líquidos, 82g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal




Tofu ao molho buffalo

886 kcal

Jantar

1095 kcal, 88g proteína, 26g carboidratos líquidos, 61g gordura



Salada grega de pepino e feta

182 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão- 911 kcal

Bebidas

- ☐ proteína em pó
20 1/2 concha (1/3 xícara cada) (636g)
- ☐ água
22 xícara(s) (mL)
- ☐ café coado
6 colher de sopa (89g)
- ☐ proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
10 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ ovos
19 1/2 médio (863g)
- ☐ manteiga
1/3 vara (37g)
- ☐ queijo em tiras
6 vara (168g)
- ☐ queijo de cabra
4 oz (113g)
- ☐ queijo feta
6 colher de sopa, esfarelada (56g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 1/2 oz (mL)
- ☐ azeite
1/3 lbs (mL)
- ☐ maionese
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch
10 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pimentão
4 1/2 grande (730g)
- ☐ cebola
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (176g)
- ☐ feijão-lima, congelado
3/4 embalagem (280 g) (213g)
- ☐ cenouras
8 médio (488g)
- ☐ couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- ☐ espinafre fresco
2/3 xícara(s) (20g)
- ☐ coentro fresco
2/3 maço (21g)
- ☐ gengibre fresco
2 colher de chá (4g)
- ☐ alho
3 1/3 dente(s) (de alho) (10g)
- ☐ folhas de couve
3 maço (510g)

Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino
3 g (3g)
- ☐ sal
1 1/2 oz (39g)
- ☐ cúrcuma em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
- ☐ páprica
2 1/2 g (3g)
- ☐ mostarda amarela
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)
- ☐ alho em pó
1/4 colher de sopa (3g)
- ☐ cebola em pó
4 pitada (1g)
- ☐ vinagre de vinho tinto
3 colher de sopa (mL)
- ☐ endro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (2g)

Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua
1 1/2 lbs (639g)
- ☐ atum enlatado
4 lata (688g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ lentilhas, cruas
1 xícara (208g)
- ☐ lentilhas vermelhas, cruas
2/3 xícara (128g)
- ☐ tofu firme
35 oz (992g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho para macarrão
5/6 pote (680 g) (540g)
- ☐ sopa de mariscos enlatada
2 lata (520 g) (1038g)
- ☐ molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
- ☐ caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
13 1/4 colher de sopa (mL)

Outro

- ☐ Massa de lentilha
6 2/3 oz (189g)
- ☐ levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
- ☐ mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)

- ☐ **cebola roxa**
1/4 pequeno (18g)
- ☐ **pepino**
1 3/4 pepino (≈21 cm) (527g)
- ☐ **tomates**
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (138g)
- ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**
1 1/3 xícara (192g)
- ☐ **salsa fresca**
4 colher de sopa, picado (15g)
- ☐ **abobrinha**
4 grande (1292g)
- ☐ **brócolis congelado**
4 xícara (364g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ **suco de limão**
5 colher de chá (mL)
- ☐ **suco de fruta**
32 fl oz (mL)
- ☐ **suco de limão**
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ **abacates**
2 1/2 abacate(s) (528g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ **amêndoas**
6 oz (174g)
- ☐ **leite de coco enlatado**
1/2 xícara (mL)

Doces

- ☐ **xarope de bordo (maple syrup)**
4 colher de chá (mL)

Cereais matinais

- ☐ **aveia em flocos (oats) tradicional**
5 3/4 oz (162g)

Produtos de panificação

- ☐ **pão**
6 fatia (192g)
 - ☐ **bagel**
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/4 colher de sopa (mL)
ovos
2 2/3 grande (133g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
5 1/3 grande (267g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente. Despeje a mistura de ovos. Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
pimentão, picado
1/2 pequeno (37g)
cebola, cortado em cubos
1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
pimentão, picado
1 pequeno (74g)
cebola, cortado em cubos
1/2 pequeno (35g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.

Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

Aveia proteica de café overnight

337 kcal 32g proteína 5g gordura 36g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

- xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)
- leite integral
1/4 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- aveia em flocos (oats) tradicional
1/2 xícara (41g)
- café coado
3 colher de sopa (44g)

Para todas as 2 refeições:

- xarope de bordo (maple syrup)
4 colher de chá (mL)
- leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
- proteína em pó
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara (81g)
- café coado
6 colher de sopa (89g)

1. Em um pequeno recipiente hermético, misture todos os ingredientes.
2. Cubra e coloque a mistura para gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Suco de fruta

1 1/4 copo(s) - 143 kcal 2g proteína 1g gordura 32g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- suco de fruta
10 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

- suco de fruta
20 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal 6g proteína 6g gordura 9g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

- leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Aveia proteica overnight de frutas vermelhas mistas com leite

368 kcal 35g proteína 8g gordura 31g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)
mix de frutas vermelhas congeladas
1/2 xícara (68g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1/3 xícara(s) (27g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)
mix de frutas vermelhas congeladas
1 1/2 xícara (204g)
aveia em flocos (oats) tradicional
1 xícara(s) (81g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente hermético.
2. Deixe gelar na geladeira durante a noite ou por pelo menos 4 horas. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Suco de fruta

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



Rende 1 1/2 copo(s)

suco de fruta
12 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Massa de lentilha

842 kcal ● 54g proteína ● 7g gordura ● 102g carboidrato ● 40g fibra



molho para macarrão
3/8 pote (680 g) (280g)
Massa de lentilha
6 2/3 oz (189g)

1. Cozinhe a massa de lentilha conforme as instruções da embalagem. Cubra com o molho e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Caldo cremoso de marisco

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



Rende 2 lata(s)

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

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Feijão-lima regado com azeite de oliva

108 kcal ● 5g proteína ● 4g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
1/4 embalagem (280 g) (71g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

1. Cozinhe os feijões-lima conforme a embalagem.
2. Depois de escorrê-los, adicione azeite de oliva, sal e pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 3

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. 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.

Dal verde

741 kcal ● 35g proteína ● 25g gordura ● 76g carboidrato ● 17g fibra



lentilhas vermelhas, cruas
2/3 xícara (128g)
leite de coco enlatado
1/2 xícara (mL)
espinafre fresco
2/3 xícara(s) (20g)
caldo de legumes
1 2/3 xícara(s) (mL)
cúrcuma em pó
1/4 colher de sopa (2g)
curry em pó
1/2 colher de sopa (3g)
coentro fresco
2/3 maço (21g)
gingibre fresco, picado
2 colher de chá (4g)
alho, picado
1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Leve o caldo de legumes para ferver em uma panela. Adicione as lentilhas, o alho, o gengibre, a cúrcuma e o curry em pó. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 15 minutos.
2. Enquanto isso, bata o coentro e o leite de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
3. Misture a mistura de coentro e o espinafre às lentilhas cozidas. Mexa bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um splash de água. Cozinhe em fogo baixo por 2-3 minutos até o espinafre murchar e tudo ficar aquecido. Aproveite!

Almoço 4

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal 10g proteína 22g gordura 4g carboidrato 6g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
5 colher de sopa, inteira (45g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
10 colher de sopa, inteira (89g)

- 1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de salada de ovos

1 1/2 sanduíche(s) - 813 kcal 38g proteína 53g gordura 39g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 1/2 médio (198g)
maionese
3 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
pão
3 fatia (96g)
páprica
1 1/2 pitada (1g)
cebola, picado
3/8 pequeno (26g)
mostarda amarela
3 pitada ou 1 sachê (2g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
9 médio (396g)
maionese
6 colher de sopa (mL)
sal
3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
pão
6 fatia (192g)
páprica
3 pitada (2g)
cebola, picado
3/4 pequeno (53g)
mostarda amarela
1/4 colher de sopa ou 1 sachê (4g)

- 1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra-os com água.
- 2. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8 minutos.
- 3. Retire a panela do fogo e mergulhe os ovos em água fria. Deixe-os na água fria até esfriarem (~5 min).
- 4. Descasque os ovos e amasse-os junto com os demais ingredientes, exceto o pão. Se preferir, você pode picar os ovos (em vez de amassá-los) antes de misturar.
- 5. Espalhe a mistura em uma fatia de pão e cubra com a outra.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal 5g proteína 9g gordura 4g carboidrato 5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Tofu ao molho buffalo

886 kcal 40g proteína 73g gordura 16g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
6 1/2 colher de sopa (mL)
molho ranch
5 colher de sopa (mL)
óleo
1 1/4 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
13 colher de sopa (mL)
molho ranch
10 colher de sopa (mL)
óleo
2 1/2 colher de sopa (mL)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
35 oz (992g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Shake de proteína (leite)

129 kcal 16g proteína 4g gordura 6g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

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.

Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

cenouras
4 médio (244g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras
8 médio (488g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Lanches 2 [🔗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 colher de chá (6g)
folhas de couve
1 maço (170g)
azeite
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

sal
1 colher de sopa (18g)
folhas de couve
3 maço (510g)
azeite
3 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos — até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Bagel médio torrado com manteiga

1 bagel(s) - 391 kcal ● 11g proteína ● 14g gordura ● 53g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

bagel
1 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (105g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

bagel
2 bagel médio (≈9 a 10 cm di) (210g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

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

Jantar 1

Comer em dia 1

Tilápia grelhada no broiler

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 10 2/3 oz

suco de limão
2 colher de chá (mL)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
tilápia, crua
2/3 lbs (299g)
azeite
4 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (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.

Lentilhas

405 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 59g carboidrato ● 12g fibra



água
2 1/3 xícara(s) (mL)
sal
1 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
9 1/3 colher de sopa (112g)

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.

Feijão-lima com manteiga

220 kcal ● 9g proteína ● 8g gordura ● 21g carboidrato ● 8g fibra



sal
2 pitada (2g)
feijão-lima, congelado
1/2 embalagem (280 g) (142g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)

1. Cozinhe o feijão-lima conforme as instruções da embalagem.
2. Depois de escorrer, adicione a manteiga, o sal e a pimenta; mexa até a manteiga derreter.
3. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Leite

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



Para uma única refeição:

leite integral
1 3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal ● 42g proteína ● 6g gordura ● 120g carboidrato ● 26g fibra



Para uma única refeição:

molho barbecue
3/4 xícara (215g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
levedura nutricional
3/4 xícara (45g)
couve-flor
3 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (795g)

Para todas as 2 refeições:

molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)
couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C). Lave a couve-flor e corte em floretes - reserve.
2. Em uma tigela, combine o fermento nutricional e o sal. Misture com um pouco de água até quase formar uma pasta.
3. Adicione os floretes à tigela e misture para cobrir todos os lados. Coloque os floretes em uma assadeira untada.
4. Asse por 25-30 minutos ou até ficarem crocantes. Retire do forno e reserve.
5. Coloque o molho barbecue em um recipiente próprio para micro-ondas e aqueça por alguns segundos até aquecer.
6. Misture os floretes com o molho barbecue. Sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4

Salada de tomate e pepino

71 kcal  2g proteína  3g gordura  7g carboidrato  1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela e sirva.

Ervilha-torta

82 kcal  5g proteína  1g gordura  8g carboidrato  6g fibra



ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tilápia com gremolata de amêndoa

2 filé(s) de tilápia - 931 kcal  73g proteína  67g gordura  7g carboidrato  3g fibra



Rende 2 filé(s) de tilápia

tilápia, crua

3/4 lbs (340g)

amêndoas

2 colher de sopa, em tiras finas (14g)

suco de limão

1 colher de sopa (mL)

azeite

4 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

cebola em pó

4 pitada (1g)

páprica

4 pitada (1g)

salsa fresca

4 colher de sopa, picado (15g)

alho, picado finamente

2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela pequena, comece a gremolata misturando cerca de 3/4 do azeite (reservando o restante para depois), a salsa, o suco de limão, o alho picado e uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
3. Seque a tilápia com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápia com alho em pó, cebola em pó e páprica. Asse em uma assadeira até que o peixe esteja cozido, cerca de 12-15 minutos.
4. Enquanto isso, em uma frigideira seca em fogo médio, torra as amêndoas até dourarem, cerca de 3 minutos. Quando prontas, transfira para uma tábua de cortar e pique. Adicione à gremolata e mexa.
5. Emprate o peixe e coloque a gremolata por cima com uma colher. Sirva.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha - 768 kcal ● 42g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 18g fibra



Rende 8 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão

1 xícara (260g)

queijo de cabra

4 oz (113g)

abobrinha

4 grande (1292g)

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.

Salada de tomate e abacate

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



cebola

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

suco de limão

1 1/4 colher de sopa (mL)

azeite

1 colher de chá (mL)

alho em pó

1/3 colher de chá (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (126g)

tomates, cortado em cubinhos

5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (77g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Salada grega de pepino e feta

182 kcal 6g proteína 13g gordura 9g carboidrato 1g fibra



Para uma única refeição:

- queijo feta
3 colher de sopa, esfarelada (28g)
- vinagre de vinho tinto
1 1/2 colher de sopa (mL)
- azeite
1/2 colher de sopa (mL)
- sal
3/4 pitada (0g)
- pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
- endro fresco
3/4 colher de sopa, picado (1g)
- pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

Para todas as 2 refeições:

- queijo feta
6 colher de sopa, esfarelada (56g)
- vinagre de vinho tinto
3 colher de sopa (mL)
- azeite
1 colher de sopa (mL)
- sal
1 1/2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
- endro fresco
1 1/2 colher de sopa, picado (2g)
- pepino
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Corte o pepino no tamanho desejado.
2. Em uma tigela pequena, bata o óleo, o vinagre, o sal e a pimenta.
3. Regue sobre os pepinos.
4. Polvilhe o endro e o feta por cima.
5. Sirva.

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

4 metade(s) de pimentão - 911 kcal 82g proteína 49g gordura 17g carboidrato 20g fibra



Para uma única refeição:

- abacates
1 abacate(s) (201g)
- suco de limão
2 colher de chá (mL)
- sal
2 pitada (1g)
- pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
- pimentão
2 grande (328g)
- cebola
1/2 pequeno (35g)
- atum enlatado, escorrido
2 lata (344g)

Para todas as 2 refeições:

- abacates
2 abacate(s) (402g)
- suco de limão
4 colher de chá (mL)
- sal
4 pitada (2g)
- pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
- pimentão
4 grande (656g)
- cebola
1 pequeno (70g)
- atum enlatado, escorrido
4 lata (688g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 1/2 dosador - 273 kcal ● 61g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 2 1/2 concha (1/3 xícara cada) (78g)
- água
- 2 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água
- 17 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.