

Meal Plan - Dieta pescetariana de 3400 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

3375 kcal ● 273g proteína (32%) ● 131g gordura (35%) ● 236g carboidrato (28%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal

Lanches

370 kcal, 27g proteína, 46g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte natural
2 xícara(s)- 309 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1125 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 56g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Salada simples de sardinha
531 kcal

Jantar

1065 kcal, 87g proteína, 68g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal



Gomos de batata-doce
261 kcal

Day 2

3375 kcal ● 273g proteína (32%) ● 131g gordura (35%) ● 236g carboidrato (28%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

545 kcal, 26g proteína, 44g carboidratos líquidos, 21g gordura



Aveia instantânea com água
1 pacote(s)- 165 kcal



Ovos mexidos básicos
3 ovo(s)- 238 kcal



Framboesas
2 xícara(s)- 144 kcal

Lanches

370 kcal, 27g proteína, 46g carboidratos líquidos, 8g gordura



Iogurte natural
2 xícara(s)- 309 kcal



Toranja
1/2 toranja- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1125 kcal, 73g proteína, 76g carboidratos líquidos, 56g gordura



Iogurte com baixo teor de gordura
2 pote(s)- 362 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal



Salada simples de sardinha
531 kcal

Jantar

1065 kcal, 87g proteína, 68g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salsicha vegana
3 salsicha(s)- 804 kcal




Gomos de batata-doce
261 kcal


Day 3 3368 kcal ● 222g proteína (26%) ● 123g gordura (33%) ● 288g carboidrato (34%) ● 55g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura


 **Pêra**
2 pêra(s)- 226 kcal


 **Couve salteada**
91 kcal

 **Ovos com tomate e abacate**
163 kcal

Lanches

435 kcal, 51g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura

 **Shake proteico duplo de chocolate**
206 kcal

 **Amendoins torrados**
1/4 xícara(s)- 230 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

 **Shake de proteína**
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço


1145 kcal, 45g proteína, 131g carboidratos líquidos, 42g gordura


 **Salada de edamame e beterraba**
171 kcal


 **Massa com espinafre e parmesão**
974 kcal

Jantar

1035 kcal, 56g proteína, 98g carboidratos líquidos, 40g gordura

 **Tilápia frita na frigideira**
8 oz- 298 kcal

 **Milho com manteiga**
238 kcal

 **Purê de batata-doce com manteiga**
498 kcal

Day 4

3334 kcal ● 243g proteína (29%) ● 92g gordura (25%) ● 318g carboidrato (38%) ● 64g fibra (8%)

Café da manhã

480 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Couve salteada

91 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

435 kcal, 51g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1065 kcal, 74g proteína, 109g carboidratos líquidos, 32g gordura



Beterrabas

2 beterrabas- 48 kcal



Mistura de arroz saborizada

382 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

9 oz- 635 kcal

Jantar

1080 kcal, 47g proteína, 149g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal



Milho com manteiga

278 kcal

Day 5

3428 kcal ● 220g proteína (26%) ● 123g gordura (32%) ● 303g carboidrato (35%) ● 57g fibra (7%)

Café da manhã

480 kcal, 10g proteína, 49g carboidratos líquidos, 20g gordura



Pêra

2 pêra(s)- 226 kcal



Couve salteada

91 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

435 kcal, 51g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1160 kcal, 51g proteína, 94g carboidratos líquidos, 63g gordura



Suco de fruta

1 copo(s)- 115 kcal



Camarão scampi

1045 kcal

Jantar

1080 kcal, 47g proteína, 149g carboidratos líquidos, 20g gordura



Asas de couve-flor ao barbecue

803 kcal



Milho com manteiga

278 kcal

Day 6

3366 kcal ● 226g proteína (27%) ● 156g gordura (42%) ● 225g carboidrato (27%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 25g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

370 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cenouras com homus
123 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1030 kcal, 52g proteína, 80g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Kefir
300 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

1120 kcal, 65g proteína, 49g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre
9 oz de salmão- 948 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Day 7

3366 kcal ● 226g proteína (27%) ● 156g gordura (42%) ● 225g carboidrato (27%) ● 40g fibra (5%)

Café da manhã

580 kcal, 25g proteína, 57g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal



Suco de fruta
2 copo(s)- 229 kcal



Espinafre salteado simples
100 kcal

Lanches

370 kcal, 24g proteína, 36g carboidratos líquidos, 10g gordura



Cenouras com homus
123 kcal



Barra proteica
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1030 kcal, 52g proteína, 80g carboidratos líquidos, 49g gordura



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



Kefir
300 kcal



Sanduíche de salada de ovo com abacate
1 sanduíche(s)- 562 kcal

Jantar

1120 kcal, 65g proteína, 49g carboidratos líquidos, 71g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre
9 oz de salmão- 948 kcal



Arroz integral
3/4 xícara de arroz integral cozido- 172 kcal

Bebidas

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

Cereais matinais

- ☐ aveia instantânea com sabor
2 sachê (86g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1 2/3 oz (mL)
- ☐ azeite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
19 grande (950g)
- ☐ iogurte saborizado com baixo teor de gordura
4 recipiente (170 g) (680g)
- ☐ iogurte natural com baixo teor de gordura
4 xícara (980g)
- ☐ manteiga
1 1/3 vara (134g)
- ☐ queijo parmesão
2 oz (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
1/2 xícara (158g)
- ☐ creme de leite fresco
1/4 xícara (mL)
- ☐ kefir aromatizado
4 xícara (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
4 xícara (492g)
- ☐ Toranja
1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)
- ☐ peras
6 médio (1068g)
- ☐ abacates
1 3/4 abacate(s) (352g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
4 batata-doce, 13 cm de comprimento (840g)
- ☐ grãos de milho congelados
3 1/3 xícara (453g)
- ☐ edamame congelado, sem casca
1/2 xícara (59g)
- ☐ beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
4 beterraba(s) (200g)
- ☐ espinafre fresco
2 pacote (280 g) (549g)
- ☐ alho
6 1/4 dente(s) (de alho) (19g)
- ☐ folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (267g)
- ☐ couve-flor
6 cabeça pequena (≈10 cm diâ.) (1590g)
- ☐ chalotas
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
- ☐ brócolis
3 caule (453g)
- ☐ gengibre fresco
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)
- ☐ cenouras baby
24 médio (240g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ amendoim torrado
1 1/4 xícara (183g)
- ☐ homus
6 colher de sopa (90g)

Peixes e mariscos

- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
4 lata (368g)
- ☐ tilápia, crua
1 lbs (476g)
- ☐ camarão, cru
6 oz (170g)
- ☐ salmão
18 oz (510g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ massa seca crua
1/2 lbs (237g)

☐ suco de fruta
40 fl oz (mL)

Outro

☐ linguiça vegana
6 salsicha (600g)

☐ folhas verdes variadas
7 xícara (210g)

☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
6 colher de sopa (mL)

☐ proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)

☐ levedura nutricional
1 1/2 xícara (90g)

☐ barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

Especiarias e ervas

☐ sal
1 oz (26g)

☐ pimenta-do-reino
1/4 oz (7g)

☐ manjeriço fresco
3 folhas (2g)

☐ alho em pó
1 colher de chá (3g)

☐ farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)

☐ arroz integral
1/2 xícara (95g)

Doces

☐ cacau em pó
1 1/2 colher de sopa (8g)

Refeições, pratos principais e acompanhamentos

☐ mistura de arroz temperada
2/3 saqueta (~160 g) (105g)

Produtos de nozes e sementes

☐ amêndoas
3 1/3 oz (94g)

☐ leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)

Sopas, molhos e caldos

☐ molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)

Produtos de panificação

☐ pão
4 fatia (128g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Aveia instantânea com água

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



Para uma única refeição:

aveia instantânea com sabor

1 sachê (43g)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

aveia instantânea com sabor

2 sachê (86g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Ovos mexidos básicos

3 ovo(s) - 238 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

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

Framboesas

2 xícara(s) - 144 kcal ● 3g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
2 xícara (246g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
4 xícara (492g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêra

2 pêra(s) - 226 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 43g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

peras
2 médio (356g)

Para todas as 3 refeições:

peras
6 médio (1068g)

1. A receita não possui instruções.

Couve salteada

91 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 1/2 xícara, picada (60g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 3 refeições:

folhas de couve
4 1/2 xícara, picada (180g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 3 refeições:

sal
3 pitada (1g)
ovos
3 grande (150g)
pimenta-do-reino
3 pitada (0g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
abacates, fatiado
3/4 abacate(s) (151g)
manjeriço fresco, picado
3 folhas (2g)

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, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
azeite
1 colher de chá (mL)
espinafre fresco
2 xícara(s) (60g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
alho, picado
4 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
azeite
2 colher de chá (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
alho, picado
1 colher de chá (3g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Suco de fruta

2 copo(s) - 229 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 51g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

suco de fruta
16 fl oz (mL)

Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
32 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
 2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
 3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
 4. Sirva.
-

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

iogurte com baixo teor de gordura

2 pote(s) - 362 kcal ● 17g proteína ● 5g gordura ● 63g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

2 recipiente (170 g) (340g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte saborizado com baixo teor de gordura

4 recipiente (170 g) (680g)

1. A receita não possui instruções.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Salada simples de sardinha

531 kcal ● 48g proteína ● 33g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

3 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

2 lata (184g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

6 xícara (180g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

6 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

4 lata (368g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3

Salada de edamame e beterraba

171 kcal ● 9g proteína ● 7g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

vinagrete balsâmico

1 colher de sopa (mL)

edamame congelado, sem casca

1/2 xícara (59g)

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado

2 beterraba(s) (100g)

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.

Massa com espinafre e parmesão

974 kcal ● 35g proteína ● 35g gordura ● 118g carboidrato ● 10g fibra



massa seca crua

1/3 lbs (152g)

manteiga

2 colher de sopa (28g)

espinafre fresco

2/3 pacote (280 g) (189g)

queijo parmesão

1/3 xícara (33g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de sopa, moído (3g)

água

1/4 xícara(s) (mL)

alho, picado

1 1/3 dente(s) (de alho) (4g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Almoço 3

Comer em dia 4

Beterrabas

2 beterrabas - 48 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 beterrabas

beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)

2 beterraba(s) (100g)

1. Fatie as beterrabas. Tempere com sal/pimenta (opcional: também tempere com alecrim ou um fio de vinagre balsâmico) e sirva.

Mistura de arroz saborizada

382 kcal ● 11g proteína ● 2g gordura ● 77g carboidrato ● 3g fibra



mistura de arroz temperada

2/3 saqueta (~160 g) (105g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tilápia empanada em amêndoas

9 oz - 635 kcal ● 61g proteína ● 30g gordura ● 24g carboidrato ● 5g fibra



Rende 9 oz

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.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Suco de fruta

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



Rende 1 copo(s)

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Camarão scampi

1045 kcal ● 50g proteína ● 62g gordura ● 68g carboidrato ● 3g fibra

**manteiga**

3 colher de sopa (43g)

creme de leite fresco

1/4 xícara (mL)

massa seca crua

3 oz (86g)

água

3/8 xícara(s) (mL)

queijo parmesão

3/4 colher de sopa (4g)

chalotas, picado

1 1/2 colher de sopa picada (15g)

alho, picado

3 dente (de alho) (9g)

camarão, cru, descascado e desvenado

6 oz (170g)

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).
-

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

- 1. A receita não possui instruções.

Kefir

300 kcal 16g proteína 4g gordura 49g carboidrato 0g fibra



Para uma única refeição:

kefir aromatizado
2 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

kefir aromatizado
4 xícara (mL)

- 1. Despeje em um copo e beba.

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1 sanduíche(s) - 562 kcal 30g proteína 31g gordura 29g carboidrato 11g fibra



Para uma única refeição:

alho em pó
4 pitada (2g)
abacates
1/2 abacate(s) (101g)
pão
2 fatia (64g)
tomates, cortado ao meio
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

alho em pó
1 colher de chá (3g)
abacates
1 abacate(s) (201g)
pão
4 fatia (128g)
tomates, cortado ao meio
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
ovos, cozido (duro) e resfriado
6 grande (300g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Lanches 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Iogurte natural

2 xícara(s) - 309 kcal ● 26g proteína ● 8g gordura ● 34g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

iogurte natural com baixo teor de gordura
2 xícara (490g)

Para todas as 2 refeições:

iogurte natural com baixo teor de gordura
4 xícara (980g)

1. A receita não possui instruções.

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

Para todas as 2 refeições:

Toranja

1 grande (≈11,5 cm diâ.) (332g)

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)

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

Para todas as 3 refeições:

água

4 1/2 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 1/2 colher de sopa (8g)

iogurte grego desnatado, natural

1/2 xícara (158g)

proteína em pó, chocolate

4 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(140g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 3 refeições:

amendoim torrado

3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Cenouras com homus

123 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 10g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

homus
3 colher de sopa (45g)
cenouras baby
12 médio (120g)

Para todas as 2 refeições:

homus
6 colher de sopa (90g)
cenouras baby
24 médio (240g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 2 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
2 barra (100g)

1. A receita não possui instruções.
-

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salsicha vegana

3 salsicha(s) - 804 kcal ● 84g proteína ● 36g gordura ● 32g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
3 salsicha (300g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
6 salsicha (600g)

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

Gomos de batata-doce

261 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 colher de chá (6g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
batata-doce, cortado em gomos
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

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.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3

Tilápia frita na frigideira

8 oz - 298 kcal ● 45g proteína ● 13g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

azeite

2 colher de chá (mL)

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

tilápia, crua

1/2 lbs (224g)

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.
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. Sirva imediatamente.

Milho com manteiga

238 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 25g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

grãos de milho congelados

1 xícara (136g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Purê de batata-doce com manteiga

498 kcal ● 7g proteína ● 15g gordura ● 72g carboidrato ● 13g fibra



batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento
(420g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

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.

Milho com manteiga

278 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 30g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
3 1/2 colher de chá (16g)
grãos de milho congelados
56 colher de chá (159g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/4 colher de chá (0g)
sal
1/4 colher de chá (1g)
manteiga
2 1/3 colher de sopa (32g)
grãos de milho congelados
2 1/3 xícara (317g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão e brócolis com coco e gengibre

9 oz de salmão - 948 kcal ● 62g proteína ● 69g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1/2 lbs (255g)
leite de coco enlatado
3/8 lata (mL)
brócolis, cortado em floretes
1 1/2 caule (227g)
gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
3/4 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
18 oz (510g)
leite de coco enlatado
3/4 lata (mL)
brócolis, cortado em floretes
3 caule (453g)
gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
1 1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (3g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.\r\nSirva o salmão com o brócolis.

Arroz integral

3/4 xícara de arroz integral cozido - 172 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 35g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 1/2 pitada (1g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada, moído (0g)
arroz integral
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

sal
3 pitada (2g)
água
1 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
arroz integral
1/2 xícara (95g)

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.

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.
-