

Meal Plan - Dieta pescetariana de 3500 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

3534 kcal ● 228g proteína (26%) ● 126g gordura (32%) ● 310g carboidrato (35%) ● 62g fibra (7%)

Café da manhã

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 67g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Almoço

1135 kcal, 40g proteína, 163g carboidratos líquidos, 24g gordura



Pão naan
1 1/2 unidade(s)- 393 kcal



Mirtílos
1 xícara(s)- 95 kcal



Succotash de feijão branco
647 kcal

Jantar

1150 kcal, 86g proteína, 58g carboidratos líquidos, 58g gordura



Tomates assados
2 tomate(s)- 119 kcal



Lentilhas
347 kcal



Salmão assado sobre espinafre
686 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g proteína (28%) ● 113g gordura (29%) ● 300g carboidrato (34%) ● 78g fibra (9%)

Café da manhã

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 33g gordura



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



Torrada com manteiga e geleia
1 fatia(s)- 133 kcal



Ovos cozidos
4 ovo(s)- 277 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 67g carboidratos líquidos, 10g gordura



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Pêra
2 pêra(s)- 226 kcal

Almoço

1095 kcal, 56g proteína, 150g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas
174 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal

Jantar

1150 kcal, 82g proteína, 62g carboidratos líquidos, 54g gordura



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Salada de seitan
1078 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 3

3486 kcal ● 235g proteína (27%) ● 104g gordura (27%) ● 331g carboidrato (38%) ● 70g fibra (8%)

Café da manhã

595 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

1095 kcal, 56g proteína, 150g carboidratos líquidos, 15g gordura



Lentilhas
174 kcal



Asas de couve-flor ao barbecue
803 kcal



Pimentões cozidos
1 pimentão(s)- 120 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Chips de banana-da-terra
100 kcal

Jantar

1070 kcal, 71g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Tenders de chik'n crocantes
14 2/3 tender(es)- 838 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 4

3550 kcal ● 230g proteína (26%) ● 124g gordura (31%) ● 331g carboidrato (37%) ● 48g fibra (5%)

Café da manhã

595 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Almoço

1160 kcal, 51g proteína, 150g carboidratos líquidos, 35g gordura



Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia
1 sanduíche(s)- 382 kcal



Barra de granola grande
3 barra(s)- 529 kcal



Cottage cheese com mel
1 xícara(s)- 249 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Chips de banana-da-terra
100 kcal

Jantar

1070 kcal, 71g proteína, 101g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
234 kcal



Tenders de chik'n crocantes
14 2/3 tender(es)- 838 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Day 5

3567 kcal ● 256g proteína (29%) ● 187g gordura (47%) ● 169g carboidrato (19%) ● 45g fibra (5%)

Café da manhã

595 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 28g gordura



Amêndoas torradas
3/8 xícara(s)- 333 kcal



Shake proteico verde
261 kcal

Lanches

455 kcal, 9g proteína, 45g carboidratos líquidos, 23g gordura



Pêra
1 pêra(s)- 113 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1 bolacha(s) de arroz- 240 kcal



Chips de banana-da-terra
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 84g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura



Milho com manteiga
159 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
14 oz- 938 kcal

Jantar

1150 kcal, 64g proteína, 68g carboidratos líquidos, 62g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Poke bowl com salmão frito na frigideira
918 kcal

Day 6

3447 kcal ● 265g proteína (31%) ● 166g gordura (43%) ● 171g carboidrato (20%) ● 50g fibra (6%)

Café da manhã

570 kcal, 41g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Morangos
2 1/2 xícara(s)- 130 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Almoço

1095 kcal, 84g proteína, 20g carboidratos líquidos, 74g gordura



Milho com manteiga
159 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
14 oz- 938 kcal

Jantar

1150 kcal, 64g proteína, 68g carboidratos líquidos, 62g gordura



Banana
2 banana(s)- 233 kcal



Poke bowl com salmão frito na frigideira
918 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g proteína (26%) ● 162g gordura (41%) ● 232g carboidrato (26%) ● 51g fibra (6%)

Café da manhã

570 kcal, 41g proteína, 51g carboidratos líquidos, 15g gordura



Barra de granola rica em proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de cenoura
4 cenoura(s)- 108 kcal



Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água
256 kcal

Almoço

1180 kcal, 63g proteína, 73g carboidratos líquidos, 66g gordura



Mix de castanhas
1/2 xícara(s)- 435 kcal



Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos
485 kcal



Copo de cottage com frutas
2 pote- 261 kcal

Lanches

360 kcal, 15g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



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



Morangos
2 1/2 xícara(s)- 130 kcal



Cottage cheese com mel
1/4 xícara(s)- 62 kcal

Jantar

1145 kcal, 53g proteína, 75g carboidratos líquidos, 65g gordura



Camarão scampi
1045 kcal



Salada simples com tomates e cenouras
98 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 1/2 dosador- 273 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- água
24 xícara(s) (mL)
- proteína em pó, baunilha
5 concha (1/3 xícara cada) (155g)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1 3/4 xícara, inteira (250g)
- mix de nozes
1/2 xícara (67g)

Produtos de panificação

- pão
3/4 lbs (352g)
- pão naan
1 1/2 pedaço(s) (135g)

Produtos lácteos e ovos

- manteiga
3/4 vara (88g)
- ovos
8 grande (400g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 1/2 xícara (339g)
- queijo fatiado
1 1/2 fatia (~20 g cada) (32g)
- creme de leite fresco
1/4 xícara (mL)
- queijo parmesão
3/4 colher de sopa (4g)

Doces

- geleia
2 oz (56g)
- mel
2 colher de sopa (42g)

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- molho para salada
1/4 xícara (mL)
- azeite
3/4 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- tomates
5 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (699g)
- espinafre fresco
1 1/4 pacote (280 g) (359g)
- alho
4 1/4 dente(s) (de alho) (13g)

Leguminosas e produtos derivados

- lentilhas, cruas
1 xícara (192g)
- feijão branco, enlatado
1 xícara (262g)
- grão-de-bico, enlatado
1 lata(s) (448g)
- manteiga de amendoim
1/2 xícara (112g)

Frutas e sucos de frutas

- limão
1 1/2 grande (134g)
- mirtilos
1 xícara (148g)
- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- peras
7 médio (1246g)
- nectarina
1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)
- abacates
2 abacate(s) (385g)
- banana
5 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (649g)
- laranja
3 laranja (462g)
- suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
- morangos
5 xícara, inteira (720g)

Peixes e mariscos

- salmão
3 1/2 lbs (1606g)
- camarão, cru
6 oz (170g)

Sopas, molhos e caldos

- molho barbecue
1 1/2 xícara (429g)
- vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)

Outro

- levedura nutricional
3 1/3 oz (94g)
- tenders 'chik'n' sem carne
29 1/3 pedaços (748g)
- molho teriyaki
1/3 xícara (mL)
- mix de frutas vermelhas congeladas
1 xícara (136g)
- Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

- grãos de milho congelados**
2 1/3 xícara (317g)
- pimentão**
2 3/4 grande (447g)
- chalotas**
5/8 chalota (72g)
- couve-flor**
6 cabeça pequena (\approx 10 cm diâ.) (1590g)
- cebola**
1/2 pequeno (35g)
- salsa fresca**
3 ramos (3g)
- ketchup**
1/2 xícara (125g)
- cenouras**
10 1/2 médio (646g)
- pepino**
1 1/6 pepino (\approx 21 cm) (351g)
- cogumelos**
3/4 xícara, picada (53g)
- alface romana (romaine)**
1/2 corações (250g)

Especiarias e ervas

- sal**
11 g (11g)
 - vinagre balsâmico**
1 colher de sopa (mL)
 - pimenta-do-reino**
1 pitada (0g)
 - tomilho seco**
3 1/2 g (3g)
-

Grãos cerealíferos e massas

- seitan**
1/2 lbs (255g)
- massa seca crua**
3 oz (86g)

Lanches

- bolachas de arroz, qualquer sabor**
3 bolos (27g)
- chips de banana-da-terra**
2 oz (57g)
- barra de granola grande**
3 barra (111g)
- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)

Cereais matinais

- aveia em flocos (oats) tradicional**
2/3 xícara(s) (54g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Torrada com manteiga e geleia

1 fatia(s) - 133 kcal ● 4g proteína ● 5g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
geleia
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
geleia
2 colher de chá (14g)

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

Ovos cozidos

4 ovo(s) - 277 kcal ● 25g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
8 grande (400g)

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.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1 xícara, inteira (161g)

1. A receita não possui instruções.

Shake proteico verde

261 kcal ● 27g proteína ● 1g gordura ● 28g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
1 xícara(s) (30g)
proteína em pó, baunilha
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
banana, congelado
1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(59g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
1 laranja (154g)

Para todas as 3 refeições:

água
3/4 xícara(s) (mL)
espinafre fresco
3 xícara(s) (90g)
proteína em pó, baunilha
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
banana, congelado
1 1/2 médio (18 a 20 cm de comprimento)
(177g)
laranja, descascado, fatiado e sem sementes
3 laranja (462g)

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador (se a banana não estiver congelada, adicione alguns cubos de gelo).
2. Bata bem. Adicione mais água, se necessário.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola rica em proteínas
1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

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.

Aveia proteica de frutas vermelhas preparada de véspera com água

256 kcal ● 29g proteína ● 2g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

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)

água

3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

mix de frutas vermelhas congeladas

1 xícara (136g)

aveia em flocos (oats) tradicional

2/3 xícara(s) (54g)

proteína em pó, baunilha

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

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

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Pão naan

1 1/2 unidade(s) - 393 kcal ● 13g proteína ● 8g gordura ● 65g carboidrato ● 3g fibra

Rende 1 1/2 unidade(s)

pão naan

1 1/2 pedaço(s) (135g)

1. A receita não possui instruções.



Mirtilos

1 xícara(s) - 95 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 xícara(s)

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Succotash de feijão branco

647 kcal ● 26g proteína ● 16g gordura ● 80g carboidrato ● 19g fibra



suco de limão
1 colher de sopa (mL)
óleo
1 colher de sopa (mL)
feijão branco, enlatado, escorrido e enxaguado
1 xícara (262g)
grãos de milho congelados, descongelado
1 xícara (136g)
pimentão, picado finamente
1 médio (119g)
chalotas, picado
1 dente(s) de alho (57g)

1. Aqueça cerca de 1/4 do óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o milho, a chalota e uma pitada de sal, e cozinhe até amolecer, cerca de 2-4 minutos.
2. Transfira a mistura de milho para uma tigela média e misture com os feijões brancos, o pimentão, o restante do óleo e o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto, e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Lentilhas

174 kcal ● 12g proteína ● 1g gordura ● 25g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

água
1 xícara(s) (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
4 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

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.

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.

Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

óleo
2 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
4 colher de chá (mL)
pimentão, sem sementes e cortado em tiras
2 grande (328g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 4

Sanduíche de manteiga de amendoim e geleia

1 sanduíche(s) - 382 kcal ● 12g proteína ● 11g gordura ● 55g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

manteiga de amendoim
1 colher de sopa (16g)
pão
2 fatia (64g)
geleia
2 colher de sopa (42g)

1. Toste o pão, se desejar. Espalhe a manteiga de amendoim em uma fatia de pão e a geleia na outra.
2. Junte as fatias de pão e aproveite.

Barra de granola grande

3 barra(s) - 529 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 65g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 barra(s)

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1 xícara(s) - 249 kcal ● 28g proteína ● 2g gordura ● 29g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 xícara(s)

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1 xícara (226g)
mel
4 colher de chá (28g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Milho com manteiga

159 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

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

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

14 oz - 938 kcal ● 82g proteína ● 66g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tomilho seco
1/2 colher de chá, folhas (1g)
óleo
2 1/2 colher de chá (mL)
salmão, com pele
14 oz (397g)
limão, cortado em gomos
5/8 grande (49g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)
óleo
1 3/4 colher de sopa (mL)
salmão, com pele
1 3/4 lbs (794g)
limão, cortado em gomos
1 1/6 grande (98g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 7

Mix de castanhas

1/2 xícara(s) - 435 kcal ● 13g proteína ● 36g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

mix de nozes
1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado com cogumelos

485 kcal ● 21g proteína ● 24g gordura ● 38g carboidrato ● 7g fibra



cogumelos
3/4 xícara, picada (53g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
tomilho seco
1/2 colher de sopa, moído (2g)
pão
3 fatia(s) (96g)
queijo fatiado
1 1/2 fatia (≈20 g cada) (32g)

1. Em uma frigideira em fogo médio, adicione o óleo, os cogumelos, o tomilho e sal e pimenta a gosto. Refogue até dourar.
2. Coloque o queijo em uma fatia de pão e distribua os cogumelos por cima.
3. Feche o sanduíche e volte à frigideira até o queijo derreter e o pão ficar tostado. Sirva.
4. Observação: para fazer em quantidade, prepare todos os cogumelos e armazene em recipiente hermético. Aqueça e monte o sanduíche normalmente quando for consumir.

Copo de cottage com frutas

2 pote - 261 kcal ● 28g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 0g fibra



Rende 2 pote

Queijo cottage e copo de frutas
2 recipiente (340g)

1. Misture as porções de cottage e frutas do recipiente e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
4 colher de chá (18g)

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

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 2 refeições:

peras
4 médio (712g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Pêra

1 pêra(s) - 113 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 22g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

peras
1 médio (178g)

Para todas as 3 refeições:

peras
3 médio (534g)

1. A receita não possui instruções.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1 bolacha(s) de arroz - 240 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
1 bolos (9g)

Para todas as 3 refeições:

manteiga de amendoim
6 colher de sopa (96g)
bolachas de arroz, qualquer sabor
3 bolos (27g)

1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Chips de banana-da-terra

100 kcal ● 0g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de banana-da-terra
2/3 oz (19g)

Para todas as 3 refeições:

chips de banana-da-terra
2 oz (57g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Lanches 3 ↗

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.

Morangos

2 1/2 xícara(s) - 130 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 21g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

morangos
2 1/2 xícara, inteira (360g)

Para todas as 2 refeições:

morangos
5 xícara, inteira (720g)

1. A receita não possui instruções.

Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)
mel
1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
mel
2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Tomates assados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 tomate(s)

óleo

2 colher de chá (mL)

tomates

2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (182g)

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.

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.

Salmão assado sobre espinafre

686 kcal ● 61g proteína ● 47g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



espinafre fresco

3 oz (89g)

óleo

2 colher de chá (mL)

limão, fatiado

5/8 pequeno (36g)

alho, picado finamente

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

salmão

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).

2. Em uma frigideira, refogue rapidamente o espinafre com o óleo, o alho e uma pitada de sal até murchar levemente.

3. Espalhe o espinafre no fundo de uma travessa pequena em camada uniforme. Coloque o salmão por cima, com a pele voltada para baixo. Tempere com sal e pimenta e disponha fatias de limão sobre o salmão.

4. Asse descoberto por 12-18 minutos, ou até o salmão desfiar facilmente com um garfo. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 nectarina(s)

nectarina, sem caroço

1 médio (diâ. 6,5 cm) (142g)

1. Remova o caroço da nectarina, fatie e sirva.

Salada de seitan

1078 kcal ● 81g proteína ● 53g gordura ● 49g carboidrato ● 20g fibra



óleo
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 colher de sopa (4g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
6 xícara(s) (180g)
seitan, esfarelado ou fatiado
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado ao meio
18 tomatinhos (306g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio.
2. Adicione o seitan e cozinhe por cerca de 5 minutos, até dourar. Polvilhe com levedura nutricional.
3. Coloque o seitan sobre uma cama de espinafre.
4. Cubra com tomates, abacate e molho para salada. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de grão-de-bico fácil

234 kcal ● 12g proteína ● 5g gordura ● 25g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:
vinagre balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/2 lata(s) (224g)
cebola, fatiado finamente
1/4 pequeno (18g)
tomates, cortado ao meio
1/2 xícara de tomates-cereja (75g)
salsa fresca, picado
1 1/2 ramos (2g)

Para todas as 2 refeições:

vinagre balsâmico
1 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1 lata(s) (448g)
cebola, fatiado finamente
1/2 pequeno (35g)
tomates, cortado ao meio
1 xícara de tomates-cereja (149g)
salsa fresca, picado
3 ramos (3g)

1. Adicione todos os ingredientes em uma tigela e misture.
Sirva!

Tenders de chik'n crocantes

14 2/3 tender(es) - 838 kcal ● 59g proteína ● 33g gordura ● 76g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:
tenders 'chik'n' sem carne
14 2/3 pedaços (374g)
ketchup
1/4 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:
tenders 'chik'n' sem carne
29 1/3 pedaços (748g)
ketchup
1/2 xícara (125g)

1. Cozinhe os tenders de chik'n conforme as instruções da embalagem.\r\nSirva com ketchup.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Banana

2 banana(s) - 233 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 48g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

banana

2 médio (18 a 20 cm de comprimento) (236g)

Para todas as 2 refeições:

banana

4 médio (18 a 20 cm de comprimento) (472g)

1. A receita não possui instruções.

Poke bowl com salmão frito na frigideira

918 kcal ● 61g proteína ● 61g gordura ● 20g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 3/4 colher de chá (mL)

salmão

9 1/3 oz (265g)

molho teriyaki

2 1/3 colher de sopa (mL)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

5/8 abacate(s) (117g)

cenouras, fatiado finamente

1 1/6 médio (71g)

pepino, cortado em cubos

5/8 pepino (~21 cm) (176g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

3 1/2 colher de chá (mL)

salmão

18 2/3 oz (529g)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

abacates, cortado em cubos

1 1/6 abacate(s) (234g)

cenouras, fatiado finamente

2 1/3 médio (142g)

pepino, cortado em cubos

1 1/6 pepino (~21 cm) (351g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto.
3. Coloque o salmão com a pele virada para cima na panela. Cozinhe até dourar de um lado, cerca de 4 minutos. Vire o salmão com uma espátula e cozinhe até ficar firme ao toque e com a pele crocante, se desejar, cerca de mais 3 minutos. Retire do fogo e corte em pedaços pequenos. Reserve.
4. Monte o bowl organizando abacate, pepino, cenoura e salmão e regando com suco de limão e molho teriyaki por cima. Sirva.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

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).

Salada simples com tomates e cenouras

98 kcal ● 4g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 6g fibra



molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)
cenouras, fatiado
1/4 médio (15g)
alface romana (romaine), picado
grosseiramente
1/2 corações (250g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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

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.