

Meal Plan - Dieta pescetariana de 1400 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

1434 kcal ● 108g proteína (30%) ● 63g gordura (39%) ● 75g carboidrato (21%) ● 34g fibra (10%)

Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cenouras com homus

246 kcal

Almoço

385 kcal, 30g proteína, 29g carboidratos líquidos, 14g gordura



Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

3 oz- 94 kcal



Vagens

95 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

475 kcal, 28g proteína, 18g carboidratos líquidos, 27g gordura



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 2

1457 kcal ● 94g proteína (26%) ● 70g gordura (43%) ● 90g carboidrato (25%) ● 25g fibra (7%)

Café da manhã

245 kcal, 9g proteína, 20g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cenouras com homus

246 kcal

Almoço

475 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Vagens

95 kcal



Arroz branco com manteiga

121 kcal

Lanches

215 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

415 kcal, 24g proteína, 27g carboidratos líquidos, 22g gordura



Bacalhau assado simples

4 oz- 148 kcal



Vagem com manteiga

98 kcal



Arroz integral com manteiga

167 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 3

1473 kcal ● 99g proteína (27%) ● 64g gordura (39%) ● 104g carboidrato (28%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

225 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 3g gordura



Uvas
97 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

475 kcal, 19g proteína, 34g carboidratos líquidos, 26g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Vagens
95 kcal



Arroz branco com manteiga
121 kcal

Jantar

405 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de atum com abacate
218 kcal



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Day 4

1357 kcal ● 97g proteína (29%) ● 57g gordura (38%) ● 90g carboidrato (26%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

225 kcal, 15g proteína, 28g carboidratos líquidos, 3g gordura



Uvas
97 kcal



Copo de cottage com frutas
1 pote- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

360 kcal, 17g proteína, 20g carboidratos líquidos, 19g gordura



Salada simples de couve e abacate
173 kcal



Sanduiche de atum com abacate
1/2 sanduíche(s)- 185 kcal

Jantar

405 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada de atum com abacate
218 kcal



Leite
1 1/4 xícara(s)- 186 kcal

Day 5

1392 kcal ● 110g proteína (32%) ● 62g gordura (40%) ● 81g carboidrato (23%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

260 kcal, 10g proteína, 23g carboidratos líquidos, 13g gordura



Barra de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal

Lanches

150 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal



Talos de aipo

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

470 kcal, 37g proteína, 2g carboidratos líquidos, 34g gordura



Brócolis com manteiga

1/2 xícara(s)- 67 kcal



Salmão assado com pesto

6 oz- 404 kcal

Jantar

405 kcal, 27g proteína, 41g carboidratos líquidos, 10g gordura



Copo de cottage com frutas

1 pote- 131 kcal



Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal

Day 6

1447 kcal ● 103g proteína (29%) ● 52g gordura (32%) ● 124g carboidrato (34%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Lanches

150 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



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



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nuggets Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Jantar

505 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 18g gordura



Taco de peixe
1 tortilha(s)- 389 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Day 7

1447 kcal ● 103g proteína (29%) ● 52g gordura (32%) ● 124g carboidrato (34%) ● 18g fibra (5%)

Café da manhã

300 kcal, 18g proteína, 22g carboidratos líquidos, 13g gordura



Sanduíche de ovo e guacamole
1/2 sanduíche(s)- 191 kcal



Mirtilos
1/2 xícara(s)- 47 kcal



Claras mexidas
61 kcal

Lanches

150 kcal, 12g proteína, 14g carboidratos líquidos, 5g gordura



Leite
1/2 xícara(s)- 75 kcal



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



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

385 kcal, 21g proteína, 36g carboidratos líquidos, 16g gordura



Nuggets Chik'n
7 nuggets- 386 kcal

Jantar

505 kcal, 28g proteína, 50g carboidratos líquidos, 18g gordura



Taco de peixe
1 tortilha(s)- 389 kcal



Arroz integral
1/2 xícara de arroz integral cozido- 115 kcal

Produtos lácteos e ovos

- leite integral
6 1/3 xícara(s) (mL)
- manteiga
1/3 vara (34g)
- queijo em tiras
3 vara (84g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
- ovos
2 grande (100g)
- claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
15 oz (425g)
- atum enlatado
1 1/4 lata (215g)
- salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)

Especiarias e ervas

- tempero cajun
5 colher de chá (11g)
- pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- sal
5 g (5g)

Gorduras e óleos

- óleo
2 oz (mL)
- azeite
3/4 oz (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- vagens verdes congeladas
8 1/3 xícara (1008g)
- cenouras baby
48 médio (480g)
- tomates
4 colher de sopa, picada (45g)
- cebola
1/3 pequeno (22g)
- folhas de couve
1/4 lbs (104g)

Bebidas

- proteína em pó
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- água
8 1/2 xícara(s) (mL)

Produtos de nozes e sementes

- nozes
4 colher de sopa, sem casca (25g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)
- arroz integral
1/2 xícara (95g)

Frutas e sucos de frutas

- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- suco de limão
1 1/4 colher de chá (mL)
- uvas
3 1/3 xícara (307g)
- limão
3/8 pequeno (22g)
- mirtilos
1 xícara (148g)
- limes
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)

Outro

- folhas verdes variadas
1 xícara (30g)
- Queijo cottage e copo de frutas
3 recipiente (510g)
- guacamole industrializado
2 colher de sopa (31g)
- nuggets veganos tipo frango
14 nuggets (301g)

Lanches

- barra de granola grande
3 barra (111g)

Produtos de panificação

- alho**
1 dente(s) (de alho) (3g)
- brócolis congelado**
1/2 xícara (46g)
- aipo cru**
6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)
- repolho**
4 colher de sopa, ralado (18g)
- ketchup**
1/4 xícara (60g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus**
3/4 xícara (180g)
- tempeh**
4 oz (113g)
- tofu firme**
3/4 lbs (340g)
- grão-de-bico, enlatado**
1/2 lata(s) (224g)

- pão**
1/4 lbs (96g)
- tortilhas de farinha**
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)

Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**
2 xícara(s) (mL)
- molho pesto**
1 colher de sopa (16g)

Doces

- mel**
1 colher de sopa (21g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cenouras com homus

246 kcal ● 9g proteína ● 9g gordura ● 20g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

homus
3/4 xícara (180g)
cenouras baby
48 médio (480g)

1. Sirva as cenouras com homus.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Barra de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 22g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para todas as 3 refeições:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras

3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de ovo e guacamole

1/2 sanduíche(s) - 191 kcal ● 11g proteína ● 10g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

guacamole industrializado

1 colher de sopa (15g)

pão

1 fatia(s) (32g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

guacamole industrializado

2 colher de sopa (31g)

pão

2 fatia(s) (64g)

1. Torre o pão, se desejar.
2. Aqueça o óleo em uma pequena frigideira em fogo médio e adicione os ovos. Polvilhe um pouco de pimenta sobre o ovo e frite até que estejam cozidos ao seu gosto.
3. Monte o sanduíche colocando os ovos em uma fatia de pão e o guacamole espalhado na outra.
4. Sirva.

Mirtilos

1/2 xícara(s) - 47 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 9g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mirtilos

1/2 xícara (74g)

Para todas as 2 refeições:

mirtilos

1 xícara (148g)

1. Lave os mirtilos e sirva.

Claras mexidas

61 kcal ● 7g proteína ● 4g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

claras de ovo
4 colher de sopa (61g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

claras de ovo
1/2 xícara (122g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Bata as claras e uma pitada generosa de sal em uma tigela até que as claras fiquem espumosas, cerca de 40 segundos.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Despeje as claras e, quando começarem a firmar, mexa com uma espátula até ficarem mexidas.
3. Quando as claras estiverem cozidas, transfira para um prato e tempere com pimenta-do-reino moída na hora. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 1/3 xícara(s)

leite integral
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bacalhau ao estilo cajun

3 oz - 94 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

bacalhau, cru
3 oz (85g)
tempero cajun
1 colher de chá (2g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascas facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Vagens

95 kcal ● 4g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)

Para todas as 2 refeições:

vagens verdes congeladas
4 xícara (484g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
3/4 colher de sopa (11g)
sal
2 pitada (2g)
água
1/2 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
4 colher de sopa (46g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
 2. Adicione o arroz e mexa.
 3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
 4. Cozinhe por 20 minutos.
 5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
 6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
 7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.
-

Almoço 3 [↗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de couve e abacate

173 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 7g carboidrato ● 7g fibra



folhas de couve, picado

3/8 maço (64g)

abacates, picado

3/8 abacate(s) (75g)

limão, espremido

3/8 pequeno (22g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

Sanduíche de atum com abacate

1/2 sanduíche(s) - 185 kcal ● 14g proteína ● 7g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

pimenta-do-reino

1/4 pitada (0g)

sal

1/4 pitada (0g)

suco de limão

1/4 colher de chá (mL)

abacates

1/8 abacate(s) (25g)

pão

1 fatia (32g)

atum enlatado, escorrido

1/4 lata (43g)

cebola, picado

1/8 pequeno (4g)

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. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

Almoço 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Brócolis com manteiga

1/2 xícara(s) - 67 kcal ● 1g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

sal

1/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1/2 xícara (46g)

pimenta-do-reino

1/4 pitada (0g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Salmão assado com pesto

6 oz - 404 kcal ● 35g proteína ● 29g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 6 oz

salmão

1 filé(s) (170 g cada) (170g)

molho pesto

1 colher de sopa (16g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\nCertifique-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 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Nuggets Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g proteína ● 16g gordura ● 36g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

ketchup

1 3/4 colher de sopa (30g)

nuggets veganos tipo frango

7 nuggets (151g)

Para todas as 2 refeições:

ketchup

1/4 xícara (60g)

nuggets veganos tipo frango

14 nuggets (301g)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.
-

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.
-

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Uvas

97 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 2/3 xícara (153g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
3 1/3 xícara (307g)

1. A receita não possui instruções.
-

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

Queijo cottage e copo de frutas
1 recipiente (170g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

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 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

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 3 refeições:

queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)

3/4 xícara (170g)

mel

1 colher de sopa (21g)

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

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

Para todas as 3 refeições:

aipo cru

6 talo médio (19-20 cm de comprimento) (240g)

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Rende 4 oz

tempeh

4 oz (113g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



pimenta-do-reino

1 1/4 pitada (0g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

vagens verdes congeladas

1 2/3 xícara (202g)

azeite

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
 2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.
-

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2

Bacalhau assado simples

4 oz - 148 kcal ● 20g proteína ● 8g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

bacalhau, cru

4 oz (113g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Vagem com manteiga

98 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



manteiga

2 colher de chá (9g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra

**manteiga**

1/2 colher de sopa (7g)

arroz integral

2 2/3 colher de sopa (32g)

sal

1 pitada (1g)

água

1/3 xícara(s) (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
 2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
 3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
 4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
 5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
 6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
 7. Descubra, misture a manteiga e tempere com sal e pimenta.
-

Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada de atum com abacate

218 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

sal

1/2 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1/2 xícara (15g)

atum enlatado

1/2 lata (86g)

tomates

2 colher de sopa, picada (23g)

cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

sal

1 pitada (0g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

atum enlatado

1 lata (172g)

tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

Leite

1 1/4 xícara(s) - 186 kcal ● 10g proteína ● 10g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 1/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5

Copo de cottage com frutas

1 pote - 131 kcal ● 14g proteína ● 3g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

Queijo cottage e copo de frutas

1 recipiente (170g)

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

Sopa de grão-de-bico com couve

273 kcal ● 13g proteína ● 7g gordura ● 28g carboidrato ● 11g fibra



caldo de legumes

2 xícara(s) (mL)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

folhas de couve, picado

1 xícara, picada (40g)

alho, picado fino

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

grão-de-bico, enlatado, escorrido

1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o óleo. Adicione o alho e refogue por 1-2 minutos até ficar perfumado.
2. Acrescente os grão-de-bico e o caldo de legumes e leve para ferver. Junte a couve picada e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até a couve murchar.
3. Polvilhe bastante pimenta por cima e sirva.

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Taco de peixe

1 tortilha(s) - 389 kcal ● 26g proteína ● 17g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru
1 filé(s) (110 g) (113g)
óleo
1 colher de chá (mL)
limes
1/4 fruta (5.1 cm diâ.) (17g)
tempero cajun
2 colher de chá (5g)
repolho
2 colher de sopa, ralado (9g)
tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)
abacates, amassado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
2 filé(s) (110 g) (227g)
óleo
2 colher de chá (mL)
limes
1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (34g)
tempero cajun
4 colher de chá (9g)
repolho
4 colher de sopa, ralado (18g)
tortilhas de farinha
2 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (98g)
abacates, amassado
1/2 abacate(s) (101g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Borrife uma assadeira com spray antiaderente.
3. Passe óleo por todos os lados do peixe e polvilhe tempero cajun por toda a superfície.
4. Coloque na assadeira e asse por 12–15 minutos.
5. Enquanto isso, amasse um abacate e adicione um pouco de suco de limão e sal/pimenta a gosto.
6. Aqueça uma tortilha em uma frigideira ou no micro-ondas.
7. Quando o peixe estiver pronto, transfira para a tortilha e cubra com abacate, repolho e guarnição de limão.
8. Sirva.
9. Para sobras: guarde o peixe extra em um recipiente hermético na geladeira. Reaqueça e monte o taco.

Arroz integral

1/2 xícara de arroz integral cozido - 115 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (1g)
água
1/3 xícara(s) (mL)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
arroz integral
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

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

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

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

água

7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-