

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

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



Sanduíche 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 lascar 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.