

Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 1000 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 1002 kcal ● 120g proteína (48%) ● 41g gordura (37%) ● 30g carboidrato (12%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

350 kcal, 27g proteína, 9g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salmão com mel e Dijon
4 oz- 268 kcal



Couve com alho
80 kcal

Almoço

295 kcal, 32g proteína, 19g carboidratos líquidos, 10g gordura



Asinhas de seitan ao teriyaki
4 oz de seitan- 297 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2 1043 kcal ● 108g proteína (41%) ● 50g gordura (43%) ● 27g carboidrato (10%) ● 13g fibra (5%)

Café da manhã

140 kcal, 13g proteína, 1g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

350 kcal, 27g proteína, 9g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salmão com mel e Dijon
4 oz- 268 kcal



Couve com alho
80 kcal

Almoço

340 kcal, 20g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 153 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 3

1039 kcal ● 103g proteína (40%) ● 48g gordura (41%) ● 29g carboidrato (11%) ● 21g fibra (8%)

Café da manhã

110 kcal, 7g proteína, 1g carboidratos líquidos, 8g gordura



Omelete de chili e queijo

108 kcal

Almoço

340 kcal, 20g proteína, 16g carboidratos líquidos, 19g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sanduíche de atum com abacate

1/2 sanduíche(s)- 185 kcal

Jantar

375 kcal, 28g proteína, 10g carboidratos líquidos, 19g gordura



Couve com alho

80 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

967 kcal ● 104g proteína (43%) ● 45g gordura (42%) ● 23g carboidrato (9%) ● 14g fibra (6%)

Café da manhã

110 kcal, 7g proteína, 1g carboidratos líquidos, 8g gordura



Omelete de chili e queijo

108 kcal

Almoço

290 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Jantar

350 kcal, 20g proteína, 9g carboidratos líquidos, 23g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos- 233 kcal



Salada de tomate e abacate

117 kcal

Day 5

933 kcal ● 104g proteína (44%) ● 45g gordura (44%) ● 19g carboidrato (8%) ● 9g fibra (4%)

Café da manhã

110 kcal, 7g proteína, 1g carboidratos líquidos, 8g gordura



Omelete de chili e queijo

108 kcal

Almoço

290 kcal, 27g proteína, 12g carboidratos líquidos, 13g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

Jantar

315 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre

3 oz de salmão- 316 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

1043 kcal ● 104g proteína (40%) ● 50g gordura (43%) ● 33g carboidrato (13%) ● 12g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 10g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Claras mexidas

61 kcal

Almoço

285 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

146 kcal

Jantar

315 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre

3 oz de salmão- 316 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

1032 kcal ● 106g proteína (41%) ● 46g gordura (40%) ● 32g carboidrato (13%) ● 15g fibra (6%)

Café da manhã

225 kcal, 11g proteína, 10g carboidratos líquidos, 13g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Morangos

1 xícara(s)- 52 kcal



Claras mexidas

61 kcal

Jantar

305 kcal, 22g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



Bacalhau assado simples

4 oz- 148 kcal



Salada de tomate e abacate

156 kcal

Almoço

285 kcal, 24g proteína, 16g carboidratos líquidos, 13g gordura



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

146 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
7 grande (350g)
- queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
1/2 xícara (113g)
- queijo parmesão
1 colher de chá (2g)
- claras de ovo
1/2 xícara (122g)

Grãos cerealíferos e massas

- seitan
4 oz (113g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 oz (mL)
- azeite
1 1/3 oz (mL)

Outro

- molho teriyaki
2 colher de sopa (mL)
- óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- tiras veganas chik'n
2 2/3 oz (76g)
- espeto(s)
2 espetos (2g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

Bebidas

- proteína em pó
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água
14 xícara(s) (mL)

Peixes e mariscos

- salmão
14 oz (397g)
- atum enlatado
1 1/2 lata (258g)

Doces

- mel
1 1/2 oz (39g)

Vegetais e produtos vegetais

- alho
3 dente(s) (de alho) (9g)
- couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
- cebola
3/8 médio (diâ. 6,5 cm) (44g)
- pimentão
1 grande (164g)
- gengibre fresco
3 g (3g)
- tomates
5/8 médio inteiro (6 cm diâ.) (72g)
- brócolis
1/2 lbs (242g)
- couve-de-bruxelas
1 xícara, ralada (50g)

Leguminosas e produtos derivados

- amendoim torrado
1/3 xícara (49g)
- tempeh
4 oz (113g)
- manteiga de amendoim
2 colher de chá (11g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 fl oz (mL)
- abacates
1 1/3 abacate(s) (268g)
- morangos
2 xícara, inteira (288g)

Produtos de panificação

- pão
2 fatia (64g)

Produtos de nozes e sementes

- leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)

bacalhau, cru
4 oz (113g)

amêndoas
1 1/2 oz (46g)

Especiarias e ervas

- mostarda Dijon**
2 colher de sopa (28g)
 - sal**
3 1/2 g (3g)
 - pimenta-do-reino**
1/8 oz (1g)
 - pó de chili**
1/4 colher de sopa (2g)
 - coentro em pó**
1/4 colher de sopa (1g)
 - alho em pó**
1/4 colher de chá (1g)
-

Sopas, molhos e caldos

- vinagre de maçã**
1/2 colher de sopa (mL)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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

Omelete de chili e queijo

108 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de chá (mL)
pó de chili
2 pitada (1g)
coentro em pó
2 pitada (0g)
queijo cheddar
1/2 colher de sopa, ralado (4g)
ovos, batido
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
queijo cheddar
1 1/2 colher de sopa, ralado (11g)
ovos, batido
3 grande (150g)

1. Bata os ovos com o coentro, o pimentão em pó e um pouco de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena e despeje os ovos em uma camada uniforme.
3. Quando estiverem cozidos, polvilhe o queijo por cima e cozinhe por mais um minuto.
4. Dobre a omelete e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

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

Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de seitan

seitan

4 oz (113g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho teriyaki

2 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 153 kcal ● 6g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
abacates
1/4 abacate(s) (50g)
pão
2 fatia (64g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)
cebola, picado
1/8 pequeno (9g)

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 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g 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)
pimentão
1/2 grande (82g)
cebola
1/8 pequeno (9g)
atum enlatado, escorrido
1/2 lata (86g)

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)
pimentão
1 grande (164g)
cebola
1/4 pequeno (18g)
atum enlatado, escorrido
1 lata (172g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ○ 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

Salada de couve-de-bruxelas e brócolis

146 kcal ● 4g proteína ○ 10g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3/4 colher de sopa, em tiras finas (5g)

mel

1/4 colher de sopa (5g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1/4 colher de sopa (4g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

4 pitada (1g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1/2 xícara, ralada (25g)

brócolis, picado

1/2 xícara, picado (46g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1 1/2 colher de sopa, em tiras finas (10g)

mel

1/2 colher de sopa (11g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (mL)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

queijo parmesão

1 colher de chá (2g)

couve-de-bruxelas, fatiado

1 xícara, ralada (50g)

brócolis, picado

1 xícara, picado (91g)

1. Prepare o molho misturando azeite, mostarda Dijon, mel, vinagre de maçã e tempere com sal e pimenta em uma tigela pequena. Reserve.
2. Misture as couves-de-bruxelas, o brócolis e as amêndoas em uma tigela. Polvilhe parmesão e regue com o molho por cima. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salmão com mel e Dijon

4 oz - 268 kcal ● 24g proteína ● 16g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão

2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)

mostarda Dijon

2 colher de chá (10g)

mel

1 colher de chá (7g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

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

Para todas as 2 refeições:

salmão

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

mostarda Dijon

4 colher de chá (20g)

mel

2 colher de chá (14g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho, picado

2/3 dente (de alho) (2g)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (180°C).
2. Pegue metade da mostarda e espalhe sobre a parte superior do salmão.
3. Aqueça o óleo em fogo médio-alto e sele a parte superior do salmão por cerca de 1 ou 2 minutos.
4. Enquanto isso, misture a mostarda restante, o mel e o alho em uma tigela pequena.
5. Transfira o salmão para uma assadeira untada, com a pele para baixo, e pincele a mistura de mel por toda a superfície.
6. Asse por cerca de 15-20 minutos até ficar pronto.
7. Sirva.

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Couve com alho

80 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



couve-manteiga (collard greens)
4 oz (113g)
óleo
1/4 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
alho, picado
3/4 dente(s) (de alho) (2g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos - 233 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Rende 2 espetos

manteiga de amendoim

2 colher de chá (11g)

suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

óleo de gergelim

1 colher de chá (mL)

tiras veganas chik'n

2 2/3 oz (76g)

espeto(s)

2 espetos (2g)

gingibre fresco, ralado ou picado

1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)

1. Se as tiras de chik'n estiverem congeladas, siga as instruções da embalagem no micro-ondas e cozinhe até ficarem moles, mas não totalmente cozidas.\r\nPincele óleo de gergelim sobre as tiras de chik'n e esperte-as em palitos.\r\nCozinhe os espetos em uma frigideira ou grelha em fogo médio até dourarem por fora e estarem cozidos por dentro.\r\nEnquanto isso, prepare o molho misturando a manteiga de amendoim, o gengibre e o suco de limão. Você pode adicionar um pouco de água para ajustar a consistência do molho, se desejar.\r\nSirva os espetos com o molho de amendoim e aproveite.

Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



cebola
1/2 colher de sopa, picado (8g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
3/8 colher de chá (mL)
alho em pó
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
abacates, cortado em cubos
1/4 abacate(s) (50g)
tomates, cortado em cubinhos
1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

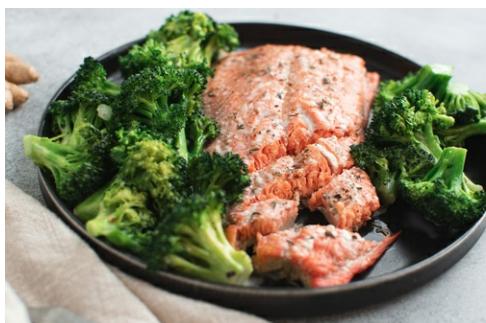
1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva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

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salmão e brócolis com coco e gengibre

3 oz de salmão - 316 kcal ● 21g proteína ● 23g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

salmao
3 oz (85g)
leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)
brócolis, cortado em floretes
1/2 caule (76g)
gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

salmao
6 oz (170g)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
brócolis, cortado em floretes
1 caule (151g)
gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

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.
Enquanto 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.
Sirva o salmão com o brócolis.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

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.

Salada de tomate e abacate

156 kcal ● 2g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



cebola

2 colher de chá, picado (10g)

suco de limão

2 colher de chá (mL)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho em pó

1 1/3 pitada (1g)

sal

1 1/3 pitada (1g)

pimenta-do-reino

1 1/3 pitada, moído (0g)

abacates, cortado em cubos

1/3 abacate(s) (67g)

tomates, cortado em cubinhos

1/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (41g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos os dias

Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

água

2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

14 concha (1/3 xícara cada) (434g)

água

14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.