

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1100 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

1052 kcal ● 109g proteína (42%) ● 47g gordura (40%) ● 29g carboidrato (11%) ● 20g fibra (8%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
2 muffins- 193 kcal

Jantar

330 kcal, 29g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Tomates assados
1 tomate(s)- 60 kcal

Almoço

370 kcal, 31g proteína, 13g carboidratos líquidos, 15g gordura



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal



Brócolis
2 1/2 xícara(s)- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 2

1027 kcal ● 103g proteína (40%) ● 49g gordura (43%) ● 28g carboidrato (11%) ● 14g fibra (5%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
2 muffins- 193 kcal

Jantar

345 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Almoço

325 kcal, 27g proteína, 8g carboidratos líquidos, 20g gordura



Salmão com molho de limão e dill
4 oz- 287 kcal



Pão pita
1/2 pão pita(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 3

1083 kcal ● 98g proteína (36%) ● 53g gordura (44%) ● 35g carboidrato (13%) ● 19g fibra (7%)

Café da manhã

195 kcal, 14g proteína, 2g carboidratos líquidos, 14g gordura



Muffins de ovo com brócolis e cheddar
2 muffins- 193 kcal

Almoço

380 kcal, 21g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salmão com mel e Dijon
3 oz- 201 kcal



Vagem regada com azeite de oliva
181 kcal

Jantar

345 kcal, 26g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Salada de grão-de-bico fácil
117 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate
1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1088 kcal ● 115g proteína (42%) ● 47g gordura (39%) ● 34g carboidrato (13%) ● 16g fibra (6%)

Café da manhã

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Jantar

350 kcal, 30g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



Tilápia empanada em amêndoas
4 oz- 282 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 xícara(s)- 70 kcal

Almoço

375 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
314 kcal



Pimentões cozidos
1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1112 kcal ● 113g proteína (41%) ● 54g gordura (44%) ● 28g carboidrato (10%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

200 kcal, 22g proteína, 7g carboidratos líquidos, 9g gordura



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

375 kcal, 28g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada simples de sardinha

265 kcal

Almoço

375 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal



Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s)- 60 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1067 kcal ● 98g proteína (37%) ● 56g gordura (47%) ● 32g carboidrato (12%) ● 10g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura



Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Jantar

375 kcal, 28g proteína, 6g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada simples de sardinha

265 kcal

Almoço

325 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura



Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal



Chips de batata-doce

10 chips- 77 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1072 kcal

113g proteína (42%)

47g gordura (39%)

40g carboidrato (15%)

10g fibra (4%)

Café da manhã

205 kcal, 15g proteína, 7g carboidratos líquidos, 12g gordura

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

Almoço

325 kcal, 20g proteína, 18g carboidratos líquidos, 18g gordura

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Chips de batata-doce

10 chips- 77 kcal

Jantar

380 kcal, 42g proteína, 14g carboidratos líquidos, 16g gordura

Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura

Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Zoodles com camarão ao alho e limão

6 oz camarão- 307 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
10 grande (500g)
- ☐ queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
4 colher de chá (23g)
- ☐ leite integral
1 1/2 xícara(s) (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (2g)
- ☐ vinagre balsâmico
5/8 fl oz (mL)
- ☐ endro fresco
1 colher de chá, picado (1g)
- ☐ mostarda Dijon
1/2 colher de sopa (8g)
- ☐ alecrim seco
4 pitada (1g)

Gorduras e óleos

- ☐ azeite
1 oz (mL)
- ☐ óleo
2 oz (mL)
- ☐ maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ brócolis congelado
4 1/2 xícara (410g)
- ☐ tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (346g)
- ☐ cebola
1/2 pequeno (35g)
- ☐ salsa fresca
1 1/2 ramos (2g)
- ☐ pimentão
2 grande (328g)
- ☐ alho
1 dente (de alho) (3g)
- ☐ vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
11 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- ☐ água
2/3 galão (mL)

Outro

- ☐ linguiça vegana
1 salsicha (100g)
- ☐ tzatziki
1/4 xícara(s) (56g)
- ☐ folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- ☐ Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor
3 colher de sopa (mL)
- ☐ chips de batata-doce
20 batata frita/lascas (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de sopa (mL)
- ☐ caldo de legumes
1/6 xícara(s) (mL)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ suco de limão
1 colher de chá (mL)
- ☐ suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 lata (314g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (198g)
- ☐ tilápia, crua
4 oz (112g)
- ☐ sardinhas, enlatadas em óleo
2 lata (184g)
- ☐ camarão, cru
6 oz (170g)

Produtos de panificação

- ☐ aipo cru
1/2 talo pequeno (\approx 13 cm de comprimento) (9g)
- ☐ folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- ☐ abobrinha
1 1/2 médio (294g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ grão-de-bico, enlatado
1/2 lata(s) (224g)

- ☐ pão pita
1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Doces

- ☐ mel
1/4 colher de sopa (5g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
2 oz (54g)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/8 xícara(s) (14g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Muffins de ovo com brócolis e cheddar

2 muffins - 193 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 1/3 grande (67g)
queijo cheddar
2 2/3 colher de sopa, ralado (19g)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
azeite
1/3 colher de chá (mL)
brócolis congelado, cozido no vapor
1/3 xícara (30g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
4 grande (200g)
queijo cheddar
1/2 xícara, ralado (57g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
brócolis congelado, cozido no vapor
1 xícara (91g)

1. Preaqueça o forno a 375 F (190 C).
2. Unte as formas de muffin com azeite de oliva ou use forminhas.
3. Cozinhe no vapor o brócolis picado colocando-o, quase coberto, em um recipiente no micro-ondas com algumas colheres de chá de água por alguns minutos.
4. Em uma tigela, bata os ovos com sal, pimenta e o brócolis.
5. Despeje a mistura nas formas de muffin e cubra uniformemente com o queijo.
6. Asse por cerca de 12–15 minutos até ficar pronto.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

2 grande (100g)

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.

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.

Café da manhã 3 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de chá (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
1 colher de chá (mL)
alecrim seco
2 pitada (0g)
tomates
1/2 xícara, picada (90g)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de chá (mL)
água
6 colher de sopa (mL)
vinagre balsâmico
2 colher de chá (mL)
alecrim seco
4 pitada (1g)
tomates
1 xícara, picada (180g)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
2 xícara, picada (80g)

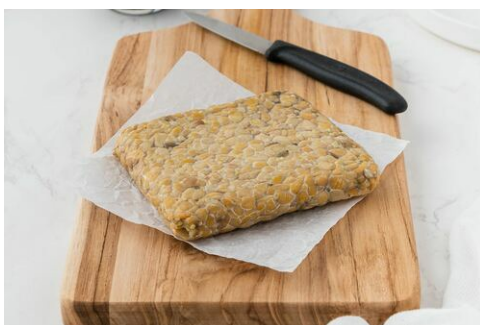
1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 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.

Brócolis

2 1/2 xícara(s) - 73 kcal ● 7g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Rende 2 1/2 xícara(s)

brócolis congelado

2 1/2 xícara (228g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

Salmão com molho de limão e dill

4 oz - 287 kcal ● 26g proteína ● 20g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 4 oz

salmão

4 oz (113g)

óleo

1 colher de chá (mL)

iogurte grego desnatado, natural

4 colher de chá (23g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

endro fresco

1 colher de chá, picado (1g)

1. Pré-aqueça uma frigideira ou grelha em chapa em fogo médio-alto.
2. Pincele o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado, ou até ficar completamente cozido.
4. Em uma tigela pequena, misture o iogurte grego, o suco de limão, o dill e uma pitada de sal.
5. Sirva o salmão grelhado com o molho de limão e dill por cima.

Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 pão pita(s)

pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (14g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Almoço 3

Comer em dia 3

Salmão com mel e Dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g proteína ● 12g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

salmão

1/2 filé(s) (170 g cada) (85g)

mostarda Dijon

1/2 colher de sopa (8g)

mel

1/4 colher de sopa (5g)

azeite

1/2 colher de chá (mL)

alho, picado

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

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.

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.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

314 kcal ● 26g proteína ● 15g gordura ● 12g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot

2 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/8 xícara(s) (28g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot

4 colher de sopa (mL)

tzatziki

1/4 xícara(s) (56g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

tempeh, picado grosseiramente

1/2 lbs (227g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Pimentões cozidos

1/2 pimentão(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1/2 grande (82g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

2 colher de chá (mL)

pimentão, sem sementes e cortado em tiras

1 grande (164g)

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 5

Comer em dia 6 e dia 7

Sanduíche de salada de atum

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 19g proteína ● 13g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

maionese

3/4 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

atum enlatado

2 1/2 oz (71g)

aipo cru, picado

1/4 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

maionese

1 1/2 colher de sopa (mL)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

atum enlatado

5 oz (142g)

aipo cru, picado

1/2 talo pequeno (≈13 cm de comprimento) (9g)

1. Escorra o atum.
2. Misture bem o atum, a maionese, a pimenta, o sal e o aipo picado em uma tigela pequena.
3. Espalhe a mistura sobre uma fatia de pão e cubra com a outra.

Chips de batata-doce

10 chips - 77 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

chips de batata-doce

10 batata frita/lascas (14g)

Para todas as 2 refeições:

chips de batata-doce

20 batata frita/lascas (28g)

1. Sirva os chips em uma tigela e aproveite.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 salsicha(s)

linguiça vegana

1 salsicha (100g)

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

Tomates assados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1 tomate(s)

óleo

1 colher de chá (mL)

tomates

1 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (91g)

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.

Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Salada de grão-de-bico fácil

117 kcal ● 6g proteína ● 2g gordura ● 13g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

vinagre balsâmico
1/4 colher de sopa (mL)
vinagre de maçã
1/4 colher de sopa (mL)
grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado
1/4 lata(s) (112g)
cebola, fatiado finamente
1/8 pequeno (9g)
tomates, cortado ao meio
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
salsa fresca, picado
3/4 ramos (1g)

Para todas as 2 refeições:

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)

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

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.

Tilápia empanada em amêndoas

4 oz - 282 kcal ● 27g proteína ● 13g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Rende 4 oz

amêndoas

2 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (18g)

tilápia, crua

4 oz (112g)

farinha de uso geral

1/8 xícara(s) (14g)

sal

2/3 pitada (0g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Pegue metade das amêndoas e misture-as com a farinha em uma tigela rasa.
2. Tempere o peixe com sal e passe na mistura de farinha e amêndoas.
3. Adicione o óleo a uma frigideira em fogo médio e cozinhe o peixe por cerca de 4 minutos de cada lado, até dourar. Transfira para um prato.
4. Coloque as amêndoas restantes na panela e mexa ocasionalmente por cerca de um minuto até tostarem ligeiramente.
5. Polvilhe as amêndoas sobre o peixe.
6. Sirva.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

brócolis congelado

1 xícara (91g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

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.

Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

1 1/2 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

1 lata (92g)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor

3 colher de sopa (mL)

sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido

2 lata (184g)

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

Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1/2 xícara(s)

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Zoodles com camarão ao alho e limão

6 oz camarão - 307 kcal ● 38g proteína ● 12g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Rende 6 oz camarão

camarão, cru, descascado e limpo

6 oz (170g)

alho, cortado em cubos

3/4 dente (de alho) (2g)

caldo de legumes

1/6 xícara(s) (mL)

suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

abobrinha, espiralizado

1 1/2 médio (294g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e o camarão em uma camada uniforme e tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por 1–2 minutos de cada lado até o camarão ficar rosado e completamente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Adicione o caldo e o suco de limão à frigideira e reduza por 2–3 minutos. Acrescente a abobrinha espiralizada e mexa no caldo. Cozinhe por cerca de 1 minuto até aquecer.
3. Junte o camarão novamente e sirva.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(47g)

água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada)
(326g)

água

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.
-