

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1200 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 1240 kcal ● 120g proteína (39%) ● 57g gordura (41%) ● 43g carboidrato (14%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Jantar

385 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Couve com alho
119 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Almoço

480 kcal, 32g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 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 1240 kcal ● 120g proteína (39%) ● 57g gordura (41%) ● 43g carboidrato (14%) ● 20g fibra (6%)

Café da manhã

210 kcal, 19g proteína, 1g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Jantar

385 kcal, 33g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



Couve com alho
119 kcal



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal

Almoço

480 kcal, 32g proteína, 27g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



Sanduíche de atum com abacate
1 sanduíche(s)- 370 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

1215 kcal ● 91g proteína (30%) ● 69g gordura (51%) ● 43g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal

Jantar

410 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal

Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 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

1215 kcal ● 91g proteína (30%) ● 69g gordura (51%) ● 43g carboidrato (14%) ● 16g fibra (5%)

Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal

Jantar

410 kcal, 23g proteína, 19g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha- 288 kcal

Almoço

470 kcal, 18g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s)- 248 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

1157 kcal ● 106g proteína (37%) ● 60g gordura (47%) ● 38g carboidrato (13%) ● 10g fibra (3%)

Café da manhã

175 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal

Jantar

435 kcal, 24g proteína, 12g carboidratos líquidos, 31g gordura



Tofu Cajun

314 kcal



Couve salteada

121 kcal

Almoço

385 kcal, 31g proteína, 17g carboidratos líquidos, 18g gordura



Suco de fruta

1/2 copo(s)- 57 kcal



Salada de atum com abacate

327 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

1199 kcal ● 116g proteína (39%) ● 66g gordura (50%) ● 26g carboidrato (9%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

395 kcal, 34g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Almoço

335 kcal, 26g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salmão simples

3 oz- 192 kcal



Salada caprese

142 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

1199 kcal ● 116g proteína (39%) ● 66g gordura (50%) ● 26g carboidrato (9%) ● 8g fibra (3%)

Café da manhã

310 kcal, 20g proteína, 12g carboidratos líquidos, 20g gordura



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal



Ovos mexidos básicos

2 ovo(s)- 159 kcal

Jantar

395 kcal, 34g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal

Almoço

335 kcal, 26g proteína, 5g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salmão simples

3 oz- 192 kcal



Salada caprese

142 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Produtos lácteos e ovos

- ovos
13 grande (650g)
- mussarela fresca
4 oz (113g)
- queijo de cabra
3 oz (85g)
- manteiga
1 colher de sopa (14g)
- queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- leite integral
3 1/2 xícara(s) (mL)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
6 colher de sopa (85g)
- queijo em tiras
4 vara (112g)

Vegetais e produtos vegetais

- cebola
2/3 pequeno (48g)
- couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
- alho
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)
- tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (270g)
- abobrinha
3 grande (969g)
- folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
- pimentão
1 grande (164g)

Gorduras e óleos

- óleo
1 1/2 oz (mL)
- vinagrete balsâmico
1 1/4 oz (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
3/4 xícara, inteira (107g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
- sal
2 1/4 g (2g)
- manjericão fresco
11 g (11g)
- tempero cajun
1 colher de chá (2g)

Outro

- linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- folhas verdes variadas
5/6 embalagem (155 g) (126g)

Bebidas

- proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água
10 1/2 xícara(s) (mL)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão
3/4 xícara (195g)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme
10 oz (284g)

Frutas e sucos de frutas

- suco de limão
1 colher de sopa (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (276g)
- suco de fruta
4 fl oz (mL)

Produtos de panificação

- pão
6 fatia (192g)

Peixes e mariscos

atum enlatado

2 3/4 lata (473g)

salmão

6 oz (170g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 refeições:

ovos

6 grande (300g)

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

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.

Ovos mexidos com alto teor de proteína

99 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

1 grande (50g)

óleo

1/4 colher de chá (mL)

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

2 colher de sopa (28g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

3 grande (150g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

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

6 colher de sopa (85g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos básicos

2 ovo(s) - 159 kcal ● 13g proteína ● 12g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo

1/2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

óleo

1 colher de chá (mL)

ovos

4 grande (200g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Almoço 1

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

suco de limão

1 colher de chá (mL)

abacates

1/2 abacate(s) (101g)

pão

4 fatia (128g)

atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

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 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de queijo grelhado

1/2 sanduíche(s) - 248 kcal ● 11g proteína ● 16g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

pão

1 fatia (32g)

manteiga

1/2 colher de sopa (7g)

queijo fatiado

1 fatia (28 g cada) (28g)

Para todas as 2 refeições:

pão

2 fatia (64g)

manteiga

1 colher de sopa (14g)

queijo fatiado

2 fatia (28 g cada) (56g)

1. Aqueça a frigideira em fogo médio-baixo.
2. Passe manteiga em um lado de uma fatia de pão.
3. Coloque a fatia de pão na frigideira, com o lado com manteiga virado para baixo, e coloque o queijo por cima.
4. Passe manteiga no outro lado de uma segunda fatia de pão e coloque (lado com manteiga para cima) sobre o queijo.
5. Grelhe até dourar levemente e então vire. Continue até o queijo derreter.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra

Rende 1/2 copo(s)



suco de fruta

4 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Salada de atum com abacate

327 kcal ● 30g proteína ● 18g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



abacates

3/8 abacate(s) (75g)

suco de limão

1/4 colher de sopa (mL)

sal

3/4 pitada (0g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

folhas verdes variadas

3/4 xícara (23g)

atum enlatado

3/4 lata (129g)

tomates

3 colher de sopa, picada (34g)

cebola, picado

1/6 pequeno (13g)

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salmão simples

3 oz - 192 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão
3 oz (85g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

salmão
6 oz (170g)
óleo
1 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras: **FRITAR NA PANELA**: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. **ASSAR**: Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

Salada caprese

142 kcal ● 8g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mussarela fresca
1 oz (28g)
folhas verdes variadas
1/3 embalagem (155 g) (52g)
manjericão fresco
2 2/3 colher de sopa, folhas inteiras (4g)
vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
1/3 xícara de tomates-cereja (50g)

Para todas as 2 refeições:

mussarela fresca
2 oz (57g)
folhas verdes variadas
2/3 embalagem (155 g) (103g)
manjericão fresco
1/3 xícara, folhas inteiras (8g)
vinagrete balsâmico
4 colher de chá (mL)
tomates, cortado ao meio
2/3 xícara de tomates-cereja (99g)

1. Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o manjericão e os tomates.
2. Na hora de servir, cubra com mussarela e vinagrete balsâmico.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Couve com alho

119 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
6 oz (170g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
3/4 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
3/4 lbs (340g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
sal
1 1/2 pitada (1g)
alho, picado
2 1/4 dente(s) (de alho) (7g)

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 amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

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

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(68g)

Para todas as 2 refeições:

vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
mussarela fresca, fatiado
2 oz (57g)
tomates, fatiado
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)
(137g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

3 metade(s) de abobrinha - 288 kcal ● 16g proteína ● 15g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
6 colher de sopa (98g)
queijo de cabra
1 1/2 oz (43g)
abobrinha
1 1/2 grande (485g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
3/4 xícara (195g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
abobrinha
3 grande (969g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5

Tofu Cajun

314 kcal ● 22g proteína ● 22g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



tempero cajun

1 colher de chá (2g)

óleo

2 colher de chá (mL)

tofu firme, secar com papel-toalha e cortar em cubos

10 oz (284g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).

2. Combine o tofu em cubos, o tempero cajun, o óleo e sal e pimenta em uma assadeira. Misture para cobrir.

3. Asse até ficar crocante, 20-25 minutos. Sirva.

Couve salteada

121 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

óleo

2 colher de chá (mL)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras

2 vara (56g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.

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.

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.