

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1300 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

1366 kcal ● 107g proteína (31%) ● 75g gordura (49%) ● 40g carboidrato (12%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve salteada

61 kcal



Ovos com tomate e abacate

163 kcal

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas

29 kcal



Canapés de pepino com atum

115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

375 kcal, 21g proteína, 16g carboidratos líquidos, 22g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Jantar

460 kcal, 23g proteína, 11g carboidratos líquidos, 30g gordura



Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Day 2 1303 kcal ● 118g proteína (36%) ● 68g gordura (47%) ● 40g carboidrato (12%) ● 15g fibra (5%)

Café da manhã

225 kcal, 9g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve salteada
61 kcal



Ovos com tomate e abacate
163 kcal

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas
29 kcal



Canapés de pepino com atum
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 30g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Vagem com manteiga
147 kcal

Jantar

355 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Milho e feijão-lima salteados
89 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
4 oz- 268 kcal

Day 3 1288 kcal ● 129g proteína (40%) ● 65g gordura (45%) ● 36g carboidrato (11%) ● 11g fibra (3%)

Café da manhã

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



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

145 kcal, 17g proteína, 7g carboidratos líquidos, 4g gordura



Uvas
29 kcal



Canapés de pepino com atum
115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 30g proteína, 17g carboidratos líquidos, 23g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Vagem com manteiga
147 kcal

Jantar

355 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 23g gordura



Milho e feijão-lima salteados
89 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
4 oz- 268 kcal

Day 4

1266 kcal ● 99g proteína (31%) ● 76g gordura (54%) ● 36g carboidrato (11%) ● 9g fibra (3%)

Café da manhã

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



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal

Lanches

140 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 6g gordura



Atum e bolachas
142 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

340 kcal, 17g proteína, 8g carboidratos líquidos, 26g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
161 kcal



Tofu ao molho buffalo
177 kcal

Day 5

1320 kcal ● 95g proteína (29%) ● 73g gordura (50%) ● 49g carboidrato (15%) ● 23g fibra (7%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate
160 kcal

Lanches

140 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 6g gordura



Atum e bolachas
142 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

415 kcal, 17g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Sanduíche de queijo grelhado
1/2 sanduíche(s)- 248 kcal

Jantar

385 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã
387 kcal

Day 6

1342 kcal ● 102g proteína (30%) ● 74g gordura (49%) ● 42g carboidrato (12%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

140 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo e pesto

2 gomo(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

3 oz- 212 kcal

Jantar

385 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal

Day 7

1259 kcal ● 99g proteína (32%) ● 67g gordura (48%) ● 40g carboidrato (13%) ● 24g fibra (8%)

Café da manhã

215 kcal, 9g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Framboesas

3/4 xícara(s)- 54 kcal



Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal

Lanches

140 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Gomos de pimentão assados com queijo e pesto

2 gomo(s)- 140 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

440 kcal, 27g proteína, 14g carboidratos líquidos, 27g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

3 oz- 212 kcal

Jantar

305 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



Satay de chik'n com molho de amendoim

2 espetos- 233 kcal



Salada de tomate e pepino

71 kcal

Frutas e sucos de frutas

- ☐ uvas
1 1/2 xícara (138g)
- ☐ abacates
2 1/2 abacate(s) (503g)
- ☐ suco de limão
5/6 fl oz (mL)
- ☐ limão
2/3 grande (57g)
- ☐ framboesas
2 1/4 xícara (277g)
- ☐ maçãs
1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
2 1/4 lata (393g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilápia, crua
6 oz (168g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- ☐ folhas de couve
6 oz (165g)
- ☐ tomates
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (268g)
- ☐ pimentão
1 1/3 grande (215g)
- ☐ cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (39g)
- ☐ vagens verdes congeladas
2 xícara (242g)
- ☐ feijão-lima, congelado
6 colher de sopa (60g)
- ☐ grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
- ☐ couve-de-bruxelas
1 1/2 xícara (132g)
- ☐ gengibre fresco
1/3 polegada (2.5 cm) cubo (2g)
- ☐ cebola roxa
1/4 pequeno (18g)

Gorduras e óleos

Produtos lácteos e ovos

- ☐ ovos
11 grande (550g)
- ☐ queijo em tiras
1 vara (28g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (41g)
- ☐ queijo fatiado
2 fatia (28 g cada) (56g)
- ☐ mussarela fresca
1 1/3 oz (38g)
- ☐ mussarela ralada
2 oz (57g)

Bebidas

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

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
5 oz (143g)
- ☐ nozes
4 colher de sopa, picado (28g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ molho Frank's Red Hot
4 colher de chá (mL)
- ☐ molho pesto
1 colher de sopa (16g)

Outro

- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)
- ☐ tiras veganas chik'n
1/2 lbs (246g)
- ☐ óleo de gergelim
1 colher de chá (mL)
- ☐ espeto(s)
2 espetos (2g)

Produtos de panificação

- ☐ óleo
3/4 oz (mL)
- ☐ azeite
2 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico
2 colher de chá (mL)
- ☐ molho ranch
1 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada
1 colher de sopa (mL)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ pimenta-do-reino
1 1/2 g (1g)
- ☐ manjerição fresco
3 g (3g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)
- ☐ vinagre de maçã
1/2 colher de sopa (7g)

- ☐ biscoitos salgados multigrãos
10 bolachas salgadas (35g)
- ☐ pão
2 fatia (64g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1/4 lbs (99g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de chá (11g)

Doces

- ☐ xarope de bordo (maple syrup)
2 colher de chá (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/6 xícara(s) (21g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Ovos com tomate e abacate

163 kcal ● 8g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
1 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
tomates
1 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (27g)
abacates, fatiado
1/4 abacate(s) (50g)
manjeriço fresco, picado
1 folhas (1g)

Para todas as 2 refeições:

sal
2 pitada (1g)
ovos
2 grande (100g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
tomates
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)
abacates, fatiado
1/2 abacate(s) (101g)
manjeriço fresco, picado
2 folhas (1g)

1. Cozinhe os ovos conforme sua preferência, temperando com sal e pimenta.
2. Disponha as fatias de tomate em um prato e cubra com abacate, manjeriço e então os ovos.
3. Sirva.

Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

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 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
2 1/4 xícara (277g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

cebola
1/2 colher de sopa picada (5g)
pimentão
1/2 colher de sopa, picado (5g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
ovos
1 grande (50g)
sal
1/2 pitada (0g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 3 refeições:

cebola
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
pimentão
1 1/2 colher de sopa, picado (14g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
ovos
3 grande (150g)
sal
1 1/2 pitada (1g)
abacates, picado
3/4 abacate(s) (151g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

amêndoas
3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

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



Rende 1 palito(s)

queijo em tiras
1 vara (28g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa enlatada com pedaços (não cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 12g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/2 lata(s)

sopa enlatada grossa (variedades não-cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

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.

Vagem com manteiga

147 kcal ● 2g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

1 colher de sopa (14g)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

1 xícara (121g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

2 colher de sopa (27g)

pimenta-do-reino

1 1/2 pitada (0g)

sal

1 1/2 pitada (1g)

vagens verdes congeladas

2 xícara (242g)

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

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

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 4 [🔗](#)

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.

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado

1/4 maço (43g)

abacates, picado

1/4 abacate(s) (50g)

limão, espremido

1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado

1/2 maço (85g)

abacates, picado

1/2 abacate(s) (101g)

limão, espremido

1/2 pequeno (29g)

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.

Tilápia empanada em amêndoas

3 oz - 212 kcal ● 20g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- amêndoas**
2 colher de sopa, cortada em tiras finas (14g)
- tilápia, crua**
3 oz (84g)
- farinha de uso geral**
1/8 xícara(s) (10g)
- sal**
1/2 pitada (0g)
- azeite**
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas**
4 colher de sopa, cortada em tiras finas (27g)
- tilápia, crua**
6 oz (168g)
- farinha de uso geral**
1/6 xícara(s) (21g)
- sal**
1 pitada (0g)
- azeite**
1/2 colher de sopa (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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Uvas

29 kcal ● 0g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- uvas**
1/2 xícara (46g)

Para todas as 3 refeições:

- uvas**
1 1/2 xícara (138g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com atum

115 kcal ● 17g proteína ● 4g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 sachê (74g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

atum enlatado
3 sachê (222g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Atum e bolachas

142 kcal ● 10g proteína ● 6g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

atum enlatado
1 1/2 oz (43g)
biscoitos salgados multigrãos
5 bolachas salgadas (18g)

Para todas as 2 refeições:

atum enlatado
3 oz (85g)
biscoitos salgados multigrãos
10 bolachas salgadas (35g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 3

Comer em dia 6 e dia 7

Gomos de pimentão assados com queijo e pesto

2 gomo(s) - 140 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pimentão
1/2 médio (60g)
mussarela ralada
1 oz (28g)
óleo
1/4 colher de chá (mL)
molho pesto
1/2 colher de sopa (8g)

Para todas as 2 refeições:

pimentão
1 médio (119g)
mussarela ralada
2 oz (57g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
molho pesto
1 colher de sopa (16g)

1. Preaqueça o forno ou torradeira a 400°F (200°C).
Corte as laterais do pimentão para formar gomos, 4 por pimentão.
Esfregue os gomos com óleo e tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque os gomos em uma assadeira forrada e asse por 15 minutos.
Retire a assadeira do forno e coloque o queijo dentro dos gomos. Asse por mais 7 minutos até que o queijo esteja borbulhante.
Sirva com pesto e aproveite.

Jantar 1

Comer em dia 1

Pimentão recheado com salada de atum e abacate

1 metade(s) de pimentão - 228 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 metade(s) de pimentão

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)

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.

Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



cebola
1 colher de sopa, picado (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
abacates, cortado em cubos
1/2 abacate(s) (101g)
tomates, cortado em cubinhos
1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

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 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Milho e feijão-lima salteados

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



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
feijão-lima, congelado
3 colher de sopa (30g)
grãos de milho congelados
3 colher de sopa (26g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
feijão-lima, congelado
6 colher de sopa (60g)
grãos de milho congelados
6 colher de sopa (51g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)

1. Adicione o óleo a uma frigideira grande em fogo médio-alto.
2. Adicione a chalota e cozinhe por cerca de 1–2 minutos, até ficar macia.
3. Acrescente os feijões-lima, o milho e o tempero e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até aquecer e ficar macio, cerca de 3–4 minutos.
4. Sirva.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

4 oz - 268 kcal ● 23g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tomilho seco

1 1/3 pitada, folhas (0g)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

salmão, com pele

4 oz (113g)

limão, cortado em gomos

1/6 grande (14g)

Para todas as 2 refeições:

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

salmão, com pele

1/2 lbs (227g)

limão, cortado em gomos

1/3 grande (28g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

Salada simples de mussarela e tomate

161 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



vinagrete balsâmico

2 colher de chá (mL)

manjeriço fresco

2 colher de chá, picado (2g)

mussarela fresca, fatiado

1 1/3 oz (38g)

tomates, fatiado

1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (91g)

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

Tofu ao molho buffalo

177 kcal ● 8g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



molho Frank's Red Hot

4 colher de chá (mL)

molho ranch

1 colher de sopa (mL)

óleo

1/4 colher de sopa (mL)

tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos

1/4 lbs (99g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos 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 tofu com molho ranch.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de couve-de-bruxelas, chik'n e maçã

387 kcal ● 23g proteína ● 24g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, picado (14g)

vinagre de maçã

1/4 colher de sopa (4g)

xarope de bordo (maple syrup)

1 colher de chá (mL)

azeite

3/4 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

3 oz (85g)

maçãs, picado

1/6 pequeno (≈7 cm diâ.) (25g)

couve-de-bruxelas, pontas

aparadas e descartadas

3/4 xícara (66g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, picado (28g)

vinagre de maçã

1/2 colher de sopa (7g)

xarope de bordo (maple syrup)

2 colher de chá (mL)

azeite

1 1/2 colher de sopa (mL)

tiras veganas chik'n

6 oz (170g)

maçãs, picado

1/3 pequeno (≈7 cm diâ.) (50g)

couve-de-bruxelas, pontas

aparadas e descartadas

1 1/2 xícara (132g)

1. Cozinhe as tiras de chik'n conforme as instruções da embalagem. Reserve.
2. Fatie finamente as couves-de-bruxelas e coloque em uma tigela. Misture com maçãs, chik'n e nozes (opcional: para realçar um sabor mais terroso nas nozes, você pode tostá-las em uma frigideira em fogo médio por 1-2 minutos).
3. Em uma tigela pequena faça o vinagrete misturando o azeite, o vinagre de maçã, o xarope de bordo e uma pitada de sal/pimenta.
4. Regue o vinagrete sobre a salada e sirva.

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 espete-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 pepino

71 kcal ● 2g proteína ● 3g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



molho para salada

1 colher de sopa (mL)

cebola roxa, fatiado finamente

1/4 pequeno (18g)

pepino, fatiado finamente

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

tomates, fatiado finamente

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

1. Misture os ingredientes em uma tigela 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.