

# 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

## 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

## Lanches

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



**Uvas**  
29 kcal



**Canapés de pepino com atum**  
115 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

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 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

### 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 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

### Almoço

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



**Salsicha vegana**  
1 salsicha(s)- 268 kcal



**Vagem com manteiga**  
147 kcal

### Lanches

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



**Uvas**  
29 kcal



**Canapés de pepino com atum**  
115 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 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

### 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

### Lanches

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



Atum e bolachas  
142 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

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 1/2 dosador- 164 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

### 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

### Lanches

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



Atum e bolachas  
142 kcal

### Jantar

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



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

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

### 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

### Lanches

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



#### Gomos de pimentão assados com queijo e pesto

2 gomo(s)- 140 kcal

### Jantar

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



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

387 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

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

### 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

### 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

# Lista de Compras



## 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)
- gingibre 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 chick'n**  
1/2 lbs (246g)
- óleo de gergelim**  
1 colher de chá (mL)
- espeto(s)**  
2 espertos (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)
- manjericão 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)  
**manjericão 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)  
**manjericão 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, manjericão 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)

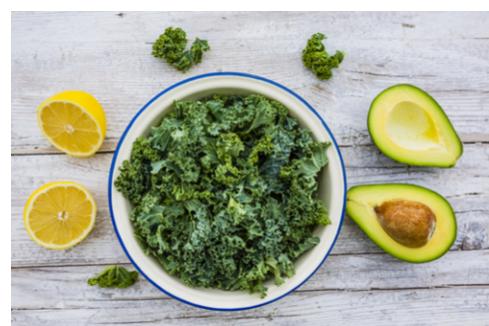
Para todas as 2 refeições:

**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)  
**manjericão 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 manjericão 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.

## Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

### 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)  
**gengibre 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.