

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1400 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

1424 kcal ● 114g proteína (32%) ● 79g gordura (50%) ● 48g carboidrato (13%) ● 17g fibra (5%)

Café da manhã

275 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

125 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 6g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ervilhas-torta

1 1/2 xícara- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

470 kcal, 21g proteína, 20g carboidratos líquidos, 30g gordura



Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s)- 281 kcal



Pistaches

188 kcal

Jantar

445 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal

Day 2

1357 kcal ● 118g proteína (35%) ● 74g gordura (49%) ● 43g carboidrato (13%) ● 12g fibra (3%)

Café da manhã

275 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

125 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 6g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ervilhas-torta

1 1/2 xícara- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sanduiche de salada de atum

1/2 sanduiche(s)- 248 kcal

Jantar

445 kcal, 19g proteína, 17g carboidratos líquidos, 33g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Batata-doce assada com alecrim

105 kcal

Day 3

1347 kcal ● 120g proteína (36%) ● 66g gordura (44%) ● 46g carboidrato (14%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

275 kcal, 41g proteína, 3g carboidratos líquidos, 10g gordura



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

Lanches

125 kcal, 9g proteína, 6g carboidratos líquidos, 6g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Ervilhas-torta

1 1/2 xícara- 41 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Almoço

400 kcal, 25g proteína, 15g carboidratos líquidos, 25g gordura



Amendoins torrados

1/6 xícara(s)- 153 kcal



Sanduiche de salada de atum

1/2 sanduiche(s)- 248 kcal

Jantar

435 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 24g gordura



Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer- 127 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s)- 96 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal

Day 4

1458 kcal ● 91g proteína (25%) ● 87g gordura (54%) ● 51g carboidrato (14%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 9g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Apo com manteiga de amendoim
218 kcal



Amoras
2/3 xícara(s)- 46 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

465 kcal, 28g proteína, 16g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre
3 oz de salmão- 316 kcal



Leite
1 xícara(s)- 149 kcal

Jantar

435 kcal, 20g proteína, 20g carboidratos líquidos, 24g gordura



Hambúrguer vegetal
1 hambúrguer- 127 kcal



Minced cauliflower com espinafre e manteiga
1 1/2 xícara(s)- 96 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal

Day 5

1361 kcal ● 100g proteína (29%) ● 75g gordura (50%) ● 49g carboidrato (14%) ● 22g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 9g proteína, 11g carboidratos líquidos, 17g gordura



Apo com manteiga de amendoim
218 kcal



Amoras
2/3 xícara(s)- 46 kcal

Lanches

185 kcal, 9g proteína, 3g carboidratos líquidos, 15g gordura



Sementes de abóbora
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

425 kcal, 20g proteína, 19g carboidratos líquidos, 26g gordura



Sanduíche vegano de abacate amassado
1/2 sanduíche(s)- 193 kcal



Amendoins torrados
1/4 xícara(s)- 230 kcal

Jantar

380 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
6 oz- 301 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal

Day 6

1347 kcal ● 142g proteína (42%) ● 62g gordura (41%) ● 42g carboidrato (13%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

440 kcal, 39g proteína, 8g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal



Tilápia frita na frigideira
6 oz- 223 kcal

Jantar

380 kcal, 38g proteína, 16g carboidratos líquidos, 17g gordura



Tilápia empanada selada na frigideira
6 oz- 301 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
82 kcal

Day 7

1371 kcal ● 134g proteína (39%) ● 70g gordura (46%) ● 37g carboidrato (11%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 32g proteína, 13g carboidratos líquidos, 8g gordura



Shake de proteína (leite)
258 kcal

Lanches

160 kcal, 8g proteína, 5g carboidratos líquidos, 11g gordura



Tots de couve-flor na frigideira
160 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

440 kcal, 39g proteína, 8g carboidratos líquidos, 25g gordura



Ervilhas-tortas com manteiga
214 kcal



Tilápia frita na frigideira
6 oz- 223 kcal

Jantar

405 kcal, 31g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



Salmão com mel e Dijon
4 1/2 oz- 301 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
1/4 xícara (mL)
- ☐ azeite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ maionese
1 1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ amendoim torrado
9 1/4 colher de sopa (85g)
- ☐ manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/8 oz (4g)
- ☐ alecrim seco
1 colher de chá (1g)
- ☐ alho em pó
2 pitada (1g)
- ☐ mostarda Dijon
3/4 colher de sopa (11g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ batata-doce
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)
- ☐ ervilhas-torta
4 1/2 xícara, inteira (284g)
- ☐ tomates
3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)
- ☐ aipo cru
1/3 maço (169g)
- ☐ alho
4 3/4 dente(s) (de alho) (14g)
- ☐ espinafre fresco
1 1/2 xícara(s) (45g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas
6 2/3 xícara (960g)
- ☐ brócolis
1/2 caule (76g)
- ☐ gengibre fresco
1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
9 concha (1/3 xícara cada) (279g)
- ☐ água
10 xícara(s) (mL)

Doces

- ☐ cacau em pó
1 colher de sopa (5g)
- ☐ mel
1 colher de chá (8g)

Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)
- ☐ couve-flor ralada congelada
3 xícara, congelada (318g)
- ☐ Fatias tipo deli à base de plantas
2 1/2 fatias (26g)
- ☐ folhas verdes variadas
4 colher de sopa (8g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates
3/8 abacate(s) (84g)
- ☐ amorinhas
1 1/3 xícara (192g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
1/4 lbs (128g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ pistaches sem casca
4 colher de sopa (31g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)
- ☐ leite de coco enlatado
1/8 lata (mL)

Peixes e mariscos

- ☐ atum enlatado
5 oz (142g)

- ☐ couve-flor
1 1/2 xícara(s), triturado como arroz (192g)
- ☐ brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)

- ☐ salmão
1/2 lbs (213g)
- ☐ tilápia, crua
1 1/2 lbs (672g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo em tiras
3 vara (84g)
- ☐ ovos
10 1/2 médio (459g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural
6 colher de sopa (105g)
- ☐ manteiga
1 vara (100g)
- ☐ leite integral
3 xícara(s) (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho picante
1/2 fl oz (mL)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Ovos cozidos

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



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 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.

Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

água

1 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

iogurte grego desnatado, natural

2 colher de sopa (35g)

proteína em pó, chocolate

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

água

3 xícara(s) (mL)

cacau em pó

1 colher de sopa (5g)

iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

proteína em pó, chocolate

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

Café da manhã 2 [🔗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

manteiga de amendoim

4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Amoras

2/3 xícara(s) - 46 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amorinhas

2/3 xícara (96g)

Para todas as 2 refeições:

amorinhas

1 1/3 xícara (192g)

1. Enxágue as amoras e sirva.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Shake de proteína (leite)

258 kcal  32g proteína  8g gordura  13g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Almoço 1

Comer em dia 1

Sanduíche de salada de ovo com abacate

1/2 sanduíche(s) - 281 kcal  15g proteína  16g gordura  14g carboidrato  6g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

alho em pó

2 pitada (1g)

abacates

1/4 abacate(s) (50g)

pão

1 fatia (32g)

tomates, cortado ao meio

3 colher de sopa de tomates-cereja (28g)

ovos, cozido (duro) e resfriado

1 1/2 grande (75g)

1. Use ovos cozidos comprados prontos ou faça os seus colocando os ovos em uma panela pequena e cobrindo com água. Leve a água para ferver e continue fervendo por 8–10 minutos. Deixe os ovos esfriarem e depois descasque.
2. Combine os ovos, o abacate, o alho e um pouco de sal e pimenta em uma tigela. Amasse com um garfo até ficar totalmente homogêneo.
3. Adicione os tomates. Misture.
4. Coloque a salada de ovo entre as fatias de pão para formar o sanduíche.
5. Sirva.
6. (Nota: você pode guardar o que sobrar da salada de ovo na geladeira por um ou dois dias)

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

1. A receita não possui instruções.
-

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

Amendoins torrados

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



Para uma única refeição:

amendoim torrado
2 2/3 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
1/3 xícara (49g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche de 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.

Almoço 3

Comer em dia 4

Salmão e brócolis com coco e gengibre

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



Rende 3 oz de salmão

salmão

3 oz (85g)

leite de coco enlatado

1/8 lata (mL)

brócolis, cortado em floretes

1/2 caule (76g)

gengibre fresco, descascado e fatiado finamente

1/4 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido.

Reserve.\n\nEnquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.\n\nSirva o salmão com o brócolis.

Leite

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



Rende 1 xícara(s)

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

Sanduíche vegano de abacate amassado

1/2 sanduíche(s) - 193 kcal ● 11g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 sanduíche(s)

Fatias tipo deli à base de plantas

2 1/2 fatias (26g)

pão

1 fatia(s) (32g)

molho picante

1/2 colher de chá (mL)

folhas verdes variadas

4 colher de sopa (8g)

abacates, descascado e sem sementes

1/6 abacate(s) (34g)

1. Usando o cabo de um garfo, amasse o abacate sobre a fatia inferior do pão. Coloque as fatias deli e as folhas verdes por cima. Regue com molho picante, cubra com a outra fatia de pão e sirva.

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/4 xícara(s)

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

1. A receita não possui instruções.

Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

manteiga

4 colher de chá (18g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

2 pitada (0g)

sal

2 pitada (1g)

manteiga

2 2/3 colher de sopa (36g)

ervilhas sugar snap congeladas

2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Tilápia frita na frigideira

6 oz - 223 kcal ● 34g proteína ● 10g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
tilápia, crua
6 oz (168g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
1 colher de sopa (mL)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
sal
4 pitada (3g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Sirva imediatamente.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Queijo em tiras

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



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.

Ervilhas-torta

1 1/2 xícara - 41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ervilhas-torta
1 1/2 xícara, inteira (95g)

Para todas as 3 refeições:

ervilhas-torta
4 1/2 xícara, inteira (284g)

1. Tempere com sal se desejar e sirva cruas.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal

4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal

1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Tots de couve-flor na frigideira

160 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

couve-flor

3/4 xícara(s), triturado como arroz (96g)

ovos

3/4 extra grande (42g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

molho picante

1 colher de chá (mL)

alho, cortado em cubos

1/4 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

couve-flor

1 1/2 xícara(s), triturado como arroz (192g)

ovos

1 1/2 extra grande (84g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

molho picante

3/4 colher de sopa (mL)

alho, cortado em cubos

1/2 colher de sopa (4g)

1. Em uma frigideira, aqueça um pouco do óleo e cozinhe o alho até ficar macio e perfumado.
2. Enquanto isso, em uma tigela, misture a couve-flor processada, o ovo e sal e pimenta a gosto. Quando o alho estiver pronto, adicione-o à tigela e misture bem.
3. Adicione o óleo restante à frigideira. Com as mãos, molde a mistura de couve-flor em formatos tipo nuggets. A mistura pode não grudar bem neste ponto, mas ao cozinhar vai firmar.
4. Coloque os nuggets no óleo e cozinhe por alguns minutos até dourar. Vire e cozinhe por mais alguns minutos.
5. Sirva com molho de pimenta.
6. Para armazenar: mantenha em recipiente hermético na geladeira por um ou dois dias. Reaqueça gentilmente no micro-ondas antes de servir.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Tofu básico

8 oz - 342 kcal ● 18g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
4 colher de chá (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 2/3 colher de sopa (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

1. Fatie o tofu 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.

Batata-doce assada com alecrim

105 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de chá (mL)
sal
1 1/3 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada, moído (0g)
alecrim seco
4 pitada (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
1/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (70g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de chá (mL)
sal
1/3 colher de chá (2g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá, moído (1g)
alecrim seco
1 colher de chá (1g)
batata-doce, cortado em cubos de 1"
2/3 batata-doce, 13 cm de comprimento (140g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Combine todos os ingredientes em uma tigela média e misture para envolver.
3. Distribua as batatas-doces uniformemente na assadeira.
4. Asse no forno por cerca de 30 minutos até dourarem.
5. Retire do forno e sirva.

Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Hambúrguer vegetal

1 hambúrguer - 127 kcal ● 10g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

hambúrguer vegetal
1 hambúrguer (71g)

Para todas as 2 refeições:

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Minced cauliflower com espinafre e manteiga

1 1/2 xícara(s) - 96 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
couve-flor ralada congelada
1 1/2 xícara, congelada (159g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
espinafre fresco, picado
3/4 xícara(s) (23g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1 colher de sopa (14g)
couve-flor ralada congelada
3 xícara, congelada (318g)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
espinafre fresco, picado
1 1/2 xícara(s) (45g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
manteiga
4 colher de chá (18g)
ervilhas sugar snap congeladas
1 1/3 xícara (192g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
manteiga
2 2/3 colher de sopa (36g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápia empanada selada na frigideira

6 oz - 301 kcal ● 36g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de uso geral
1/8 xícara(s) (16g)
tilápia, crua
6 oz (168g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
azeite
1/4 colher de sopa (mL)
manteiga, derretido
1/2 colher de sopa (7g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (31g)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)
sal
4 pitada (3g)
pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
manteiga, derretido
1 colher de sopa (14g)

1. Enxágue os filés de tilápia em água fria e seque com papel-toalha. Tempere ambos os lados de cada filé com sal e pimenta. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-alto; cozinhe a tilápia no óleo quente até que o peixe se desfaça facilmente com um garfo, cerca de 4 minutos de cada lado. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

ervilhas sugar snap congeladas

2/3 xícara (96g)

azeite

1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

sal

1 pitada (0g)

ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

azeite

2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

Salmão com mel e Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 1/2 oz

salmão

3/4 filé(s) (170 g cada) (128g)

mostarda Dijon

3/4 colher de sopa (11g)

mel

1 colher de chá (8g)

azeite

1/4 colher de sopa (mL)

alho, picado

3/8 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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Rende 1 1/2 xícara(s)

pimenta-do-reino

3/4 pitada (0g)

sal

3/4 pitada (0g)

brócolis congelado

1 1/2 xícara (137g)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 dosador - 109 kcal ● 24g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

água

1 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

proteína em pó

7 concha (1/3 xícara cada) (217g)

água

7 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.