

Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 1500 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 1483 kcal ● 156g proteína (42%) ● 68g gordura (41%) ● 48g carboidrato (13%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve salteada

61 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína

198 kcal

Lanches

175 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

490 kcal, 71g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Milho

92 kcal



Tilápia ao estilo Cajun

12 oz- 396 kcal

Jantar

455 kcal, 27g proteína, 20g carboidratos líquidos, 26g gordura



Toranja

1/2 toranja- 59 kcal



Poke bowl com salmão frito na frigideira

394 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 2

1485 kcal ● 171g proteína (46%) ● 64g gordura (39%) ● 43g carboidrato (12%) ● 14g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve salteada
61 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
198 kcal

Lanches

175 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

490 kcal, 71g proteína, 19g carboidratos líquidos, 14g gordura



Milho
92 kcal



Tilápis ao estilo Cajun
12 oz- 396 kcal

Jantar

455 kcal, 42g proteína, 15g carboidratos líquidos, 23g gordura



Bacalhau assado simples
8 oz- 297 kcal



Cenouras assadas
3 cenoura(s)- 158 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 3

1461 kcal ● 106g proteína (29%) ● 88g gordura (54%) ● 34g carboidrato (9%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 21g proteína, 5g carboidratos líquidos, 17g gordura



Couve salteada
61 kcal



Ovos mexidos com alto teor de proteína
198 kcal

Almoço

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



Abobrinha grelhada na frigideira
208 kcal



Tempeh básico
4 oz- 295 kcal

Jantar

415 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Couve com alho
159 kcal

Lanches

175 kcal, 13g proteína, 4g carboidratos líquidos, 10g gordura



Framboesas
1/2 xícara(s)- 36 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 4

1504 kcal ● 109g proteína (29%) ● 84g gordura (50%) ● 46g carboidrato (12%) ● 32g fibra (8%)

Café da manhã

260 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Lanches

215 kcal, 22g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal

Almoço

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



Abobrinha grelhada na frigideira

208 kcal



Tempeh básico

4 oz- 295 kcal

Jantar

415 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tofu básico

6 oz- 257 kcal



Couve com alho

159 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 5

1443 kcal ● 122g proteína (34%) ● 78g gordura (48%) ● 40g carboidrato (11%) ● 24g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 15g proteína, 9g carboidratos líquidos, 15g gordura



Couve e ovos

189 kcal



Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

6 oz- 187 kcal

Lanches

215 kcal, 22g proteína, 12g carboidratos líquidos, 8g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Iogurte e pepino

132 kcal

Jantar

410 kcal, 26g proteína, 6g carboidratos líquidos, 30g gordura



Salmão com tomate e ervas

4 oz- 302 kcal



Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 6

1511 kcal ● 146g proteína (39%) ● 74g gordura (44%) ● 37g carboidrato (10%) ● 27g fibra (7%)

Café da manhã

280 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Almoço

450 kcal, 34g proteína, 13g carboidratos líquidos, 24g gordura



Salada de tomate e abacate

235 kcal



Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal



Bacalhau ao estilo cajun

6 oz- 187 kcal

Lanches

220 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Jantar

455 kcal, 51g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Camarão cajun com limão

6 2/3 oz- 179 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Couve com alho

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 7

1452 kcal ● 135g proteína (37%) ● 65g gordura (40%) ● 55g carboidrato (15%) ● 27g fibra (8%)

Café da manhã

280 kcal, 17g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Espinafre salteado simples

100 kcal



Ovos mexidos cremosos

182 kcal

Lanches

220 kcal, 20g proteína, 7g carboidratos líquidos, 11g gordura



Sementes de girassol

90 kcal



Shake de proteína (leite)

129 kcal

Almoço

390 kcal, 23g proteína, 30g carboidratos líquidos, 15g gordura



Salada simples de folhas mistas

136 kcal



Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer- 254 kcal

Jantar

455 kcal, 51g proteína, 12g carboidratos líquidos, 17g gordura



Camarão cajun com limão

6 2/3 oz- 179 kcal



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Couve com alho

199 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Vegetais e produtos vegetais

- grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)
- folhas de couve
4 xícara, picada (160g)
- cenouras
6 médio (369g)
- pepino
1 1/4 pepino (≈21 cm) (376g)
- abobrinha
2 1/2 médio (490g)
- couve-manteiga (collard greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- alho
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)
- cebola
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (33g)
- tomates
1 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (154g)
- ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)
- espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)

Especiarias e ervas

- tempero cajun
3/4 oz (21g)
- pimenta-do-reino
11 g (11g)
- orégano seco
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- alho em pó
1 3/4 colher de chá (5g)
- sal
3/4 oz (18g)
- tomilho seco
1 1/2 pitada, moído (0g)

Gorduras e óleos

- óleo
5 oz (mL)
- azeite
3 oz (mL)
- molho para salada
3 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

Frutas e sucos de frutas

- framboesas
3 1/2 xícara (431g)
- Toranja
1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)
- suco de limão
1 fl oz (mL)
- abacates
1 1/4 abacate(s) (251g)
- suco de limão
1 colher de chá (mL)
- limes
5/6 fruta (5.1 cm diâ.) (56g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
20 grande (1000g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)
- queijo em tiras
2 vara (56g)
- iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)
- manteiga
4 colher de chá (18g)
- leite integral
2 xícara(s) (mL)

Bebidas

- proteína em pó
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- água
7 xícara(s) (mL)

Outro

- molho teriyaki
1 colher de sopa (mL)
- folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
- hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
- tofu firme
3/4 lbs (340g)

- tilápia, crua**
1 1/2 lbs (672g)
- salmão**
1/2 lbs (227g)
- bacalhau, cru**
1 1/4 lbs (567g)
- camarão, cru**
13 1/4 oz (378g)

Produtos de nozes e sementes

- miolos de girassol**
1 oz (28g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

folhas de couve
3 xícara, picada (120g)
óleo
1 colher de sopa (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 mexidos com alto teor de proteína

198 kcal ● 20g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
óleo
1/2 colher de chá (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
4 colher de sopa (57g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
6 grande (300g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)
3/4 xícara (170g)

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 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Couve e ovos

189 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
folhas de couve
1/2 xícara, picada (20g)
sal
1 pitada (0g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
folhas de couve
1 xícara, picada (40g)
sal
2 pitada (1g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
2 xícara (246g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
sal
1 pitada (1g)
azeite
1/2 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
4 xícara(s) (120g)
alho, cortado em cubos
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
sal
2 pitada (2g)
azeite
1 colher de sopa (mL)
espinafre fresco
8 xícara(s) (240g)
alho, cortado em cubos
1 dente (de alho) (3g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (1g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (2g)
pimenta-do-reino
2 pitada, moído (1g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
leite integral
1/8 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Milho

92 kcal ● 3g proteína ● 1g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

grãos de milho congelados
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

grãos de milho congelados
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Tilápia ao estilo Cajun

12 oz - 396 kcal ● 68g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tempero cajun
1/2 colher de sopa (3g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
3/4 lbs (336g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun
1 colher de sopa (7g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
tilápia, crua
1 1/2 lbs (672g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Abobrinha grelhada na frigideira

208 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 1/4 médio (245g)
pimenta-do-reino
2 colher de chá, moído (4g)
orégano seco
5 pitada, moído (1g)
alho em pó
5 pitada (2g)
sal
5 pitada (4g)
azeite
1 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
2 1/2 médio (490g)
pimenta-do-reino
1 1/4 colher de sopa, moído (9g)
orégano seco
1 1/4 colher de chá, moído (2g)
alho em pó
1 1/4 colher de chá (4g)
sal
1 1/4 colher de chá (8g)
azeite
2 1/2 colher de sopa (mL)

1. Corte a abobrinha ao longo em quatro ou cinco filés.
2. Em uma tigela pequena, bata o azeite e os temperos.
3. Pincele a mistura de óleo sobre todos os lados das fatias de abobrinha.
4. Coloque a abobrinha em uma frigideira aquecida por 2-3 minutos de um lado. Em seguida, vire e cozinhe por mais um minuto do outro lado.
5. Sirva.

Tempeh básico

4 oz - 295 kcal ● 24g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
4 oz (113g)
óleo
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5-7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salada de tomate e abacate

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



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

cebola

2 colher de sopa, picado (30g)

suco de limão

2 colher de sopa (mL)

azeite

1/2 colher de sopa (mL)

alho em pó

4 pitada (2g)

sal

4 pitada (3g)

pimenta-do-reino

4 pitada, moído (1g)

abacates, cortado em cubos

1 abacate(s) (201g)

tomates, cortado em cubinhos

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

cenouras

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

cenouras

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

Bacalhau ao estilo cajun

6 oz - 187 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

bacalhau, cru
6 oz (170g)
tempero cajun
2 colher de chá (5g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

bacalhau, cru
3/4 lbs (340g)
tempero cajun
4 colher de chá (9g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas
3 xícara (90g)
molho para salada
3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

hambúrguer vegetal
2 hambúrguer (142g)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas

1/2 xícara (62g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas

1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

iogurte e pepino

132 kcal ● 15g proteína ● 3g gordura ● 11g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

pepino
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)
iogurte grego desnatado
1/2 xícara (140g)

Para todas as 2 refeições:

pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
iogurte grego desnatado
1 xícara (280g)

1. Fatie o pepino e mergulhe no iogurte.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Sementes de girassol

90 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1/2 oz (14g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
1 oz (28g)

1. A receita não possui instruções.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)
proteína em pó
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

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

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Toranja

1/2 toranja - 59 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/2 toranja

Toranja

1/2 grande (≈11,5 cm diâ.) (166g)

1. Corte a toranja ao meio e separe os gomos individualmente cortando cuidadosamente ao longo das membranas de cada lado do gomo com uma faca afiada.
2. (opcional: polvilhe um pouco do seu adoçante zero calorias favorito por cima antes de servir)

Poke bowl com salmão frito na frigideira

394 kcal ● 26g proteína ● 26g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



óleo

1/4 colher de sopa (mL)

salmão

4 oz (113g)

molho teriyaki

1 colher de sopa (mL)

suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

cenouras, fatiado finamente

1/2 médio (31g)

pepino, cortado em cubos

1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto.
3. Coloque o salmão com a pele virada para cima na panela. Cozinhe até dourar de um lado, cerca de 4 minutos. Vire o salmão com uma espátula e cozinhe até ficar firme ao toque e com a pele crocante, se desejar, cerca de mais 3 minutos. Retire do fogo e corte em pedaços pequenos. Reserve.
4. Monte o bowl organizando abacate, pepino, cenoura e salmão e regando com suco de limão e molho teriyaki por cima. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2

Bacalhau assado simples

8 oz - 297 kcal ● 40g proteína ● 15g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 8 oz

azeite

1 colher de sopa (mL)

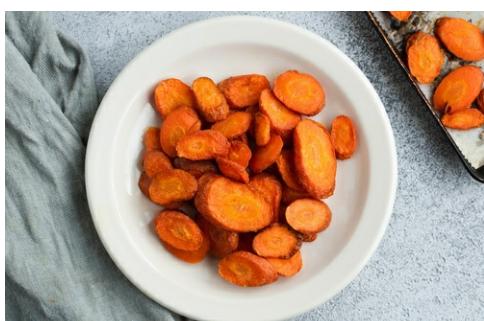
bacalhau, cru

1/2 lbs (227g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Cenouras assadas

3 cenoura(s) - 158 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 15g carboidrato ● 6g fibra



Rende 3 cenoura(s)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

cenouras, fatiado

3 grande (216g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque as cenouras fatiadas em uma assadeira e misture com óleo e uma pitada de sal. Espalhe uniformemente e asse por cerca de 30 minutos até ficarem macias. Sirva.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 colher de sopa (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
2 colher de sopa (mL)
tofu firme
3/4 lbs (340g)

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.

Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)
1/2 lbs (227g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1 pitada (1g)
alho, picado
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)
1 lbs (454g)
óleo
1 colher de sopa (mL)
sal
2 pitada (2g)
alho, picado
3 dente(s) (de alho) (9g)

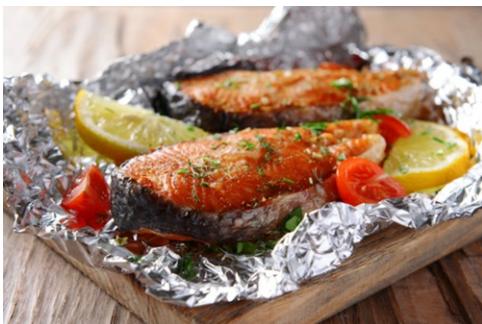
1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciá-la e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5

Salmão com tomate e ervas

4 oz - 302 kcal ● 24g proteína ● 22g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz

azeite
1/2 colher de sopa (mL)
sal
2/3 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 1/3 pitada (0g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
orégano seco
1 1/3 pitada, moído (0g)
tomilho seco
1 1/3 pitada, moído (0g)
salmão
2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)
cebola
1 colher de chá picada (3g)
tomates, picado
1/2 tomate-ameixa (31g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Polvilhe o salmão com 1/3 do azeite, sal e pimenta.
3. Misture os tomates, as chalotas, o restante do azeite, o suco de limão, o orégano, o tomilho, sal e pimenta em uma tigela média até incorporar.
4. Coloque cada filé de salmão, com o lado untado para baixo, sobre sua própria folha de papel alumínio.
5. Coloque a mistura de tomate sobre o salmão. Dobre as laterais do papel alumínio sobre o peixe e a mistura de tomate, cobrindo completamente; feche os pacotes.
6. Coloque os pacotes de papel alumínio em uma assadeira grande e pesada.
7. Asse até que o salmão esteja cozido, cerca de 25 minutos. Usando uma espátula metálica grande, transfira os pacotes de papel alumínio para os pratos e sirva.

Ervilhas-tortas com manteiga

107 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
manteiga
2 colher de chá (9g)
ervilhas sugar snap congeladas
2/3 xícara (96g)

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

Jantar 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Camarão cajun com limão

6 2/3 oz - 179 kcal ● 38g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

tempero cajun
1 1/4 colher de chá (3g)
azeite
1 1/4 colher de chá (mL)
limes, espremido
3/8 fruta (5.1 cm diâ.) (28g)
camarão, cru, descascado e com a veia removida
6 2/3 oz (189g)

Para todas as 2 refeições:

tempero cajun
2 1/2 colher de chá (6g)
azeite
2 1/2 colher de chá (mL)
limes, espremido
5/6 fruta (5.1 cm diâ.) (56g)
camarão, cru, descascado e com a veia removida
13 1/3 oz (378g)

1. Misture o tempero cajun, o suco de limão e o óleo em um saco plástico com fechamento. Adicione o camarão, envolva no molho, retire o excesso de ar e feche o saco. Marine na geladeira por 20 minutos.
2. Retire o camarão da marinada e sacuda o excesso. Descarte a marinada restante.
3. Cozinhe o camarão na grelha ou em uma frigideira até que estejam rosados por fora e o interior não esteja mais translúcido, cerca de 2-3 minutos de cada lado.
4. Sirva.

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 2 refeições:

leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

couve-manteiga (collard greens)

10 oz (284g)

óleo

2 colher de chá (mL)

sal

1 1/4 pitada (1g)

alho, picado

2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

couve-manteiga (collard greens)

1 1/4 lbs (567g)

óleo

1 1/4 colher de sopa (mL)

sal

1/3 colher de chá (2g)

alho, picado

3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

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

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.