

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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, 42g proteína, 15g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Bacalhau assado simples**  
8 oz- 297 kcal



**Cenouras assadas**  
3 cenoura(s)- 158 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

### 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

### 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

## 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

### Lanches

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



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Iogurte e pepino**  
132 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

### 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

## 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

### Lanches

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



**Sementes de girassol**  
90 kcal



**Shake de proteína (leite)**  
129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

### 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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 dosador- 109 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

## 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)

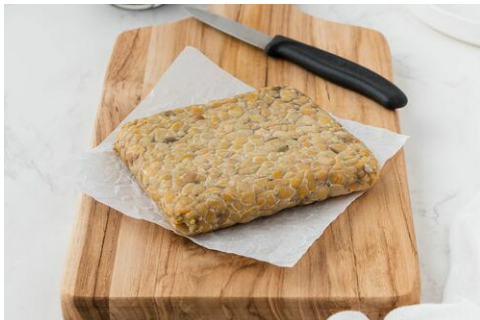
Para todas as 2 refeições:

**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.

## 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 amaciar 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.