

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1600 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

1578 kcal ● 112g proteína (28%) ● 93g gordura (53%) ● 56g carboidrato (14%) ● 18g fibra (4%)

### Café da manhã

270 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Couve e ovos**

189 kcal

### Lanches

190 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Sementes de girassol**

90 kcal



**Leite**

2/3 xícara(s)- 99 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

### Almoço

545 kcal, 34g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Caldo cremoso de marisco**

1/2 lata(s)- 182 kcal

### Jantar

465 kcal, 25g proteína, 19g carboidratos líquidos, 29g gordura



**Pimentão recheado com salada de atum e abacate**

1 metade(s) de pimentão- 228 kcal



**Salada simples de folhas mistas**

237 kcal

## Day 2

1553 kcal ● 107g proteína (28%) ● 92g gordura (53%) ● 59g carboidrato (15%) ● 15g fibra (4%)

### Café da manhã

270 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Couve e ovos**

189 kcal

### Lanches

190 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Sementes de girassol**

90 kcal



**Leite**

2/3 xícara(s)- 99 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

### Almoço

545 kcal, 34g proteína, 24g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Caldo cremoso de marisco**

1/2 lata(s)- 182 kcal

### Jantar

440 kcal, 20g proteína, 22g carboidratos líquidos, 28g gordura



**Batata-doce assada com alecrim**

158 kcal



**Pimentões cozidos**

3/4 pimentão(s)- 90 kcal



**Salmão simples**

3 oz- 192 kcal

## Day 3

1630 kcal ● 134g proteína (33%) ● 98g gordura (54%) ● 42g carboidrato (10%) ● 12g fibra (3%)

### Café da manhã

270 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal



**Couve e ovos**

189 kcal

### Lanches

190 kcal, 9g proteína, 9g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Sementes de girassol**

90 kcal



**Leite**

2/3 xícara(s)- 99 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

### Almoço

525 kcal, 43g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada simples de folhas mistas**

102 kcal



**Tilápia empanada em amêndoas**

6 oz- 424 kcal

### Jantar

535 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Salmão com tomate e ervas**

6 oz- 453 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**

82 kcal

## Day 4

1546 kcal ● 126g proteína (33%) ● 84g gordura (49%) ● 51g carboidrato (13%) ● 21g fibra (5%)

### Café da manhã

205 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Morangos**

1 xícara(s)- 52 kcal



**Omelete de pote com legumes**

1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

170 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Tiras de pimentão e homus**

170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

### Almoço

525 kcal, 43g proteína, 22g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Salada simples de folhas mistas**

102 kcal



**Tilápia empanada em amêndoas**

6 oz- 424 kcal

### Jantar

535 kcal, 38g proteína, 6g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Salmão com tomate e ervas**

6 oz- 453 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**

82 kcal

## Day 5

1614 kcal ● 127g proteína (32%) ● 89g gordura (50%) ● 48g carboidrato (12%) ● 27g fibra (7%)

### Café da manhã

205 kcal, 14g proteína, 11g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Morangos**

1 xícara(s)- 52 kcal



**Omelete de pote com legumes**

1 pote(s)- 155 kcal

### Lanches

170 kcal, 7g proteína, 10g carboidratos líquidos, 8g gordura



**Tiras de pimentão e homus**

170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 dosador- 109 kcal

### Almoço

540 kcal, 33g proteína, 8g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Amêndoas torradas**

1/3 xícara(s)- 277 kcal



**Salada simples de sardinha**

265 kcal

### Jantar

585 kcal, 48g proteína, 18g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Leite**

1 xícara(s)- 149 kcal




**Salada de atum com abacate**


436 kcal

Day 6 1582 kcal ● 127g proteína (32%) ● 85g gordura (49%) ● 47g carboidrato (12%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura

 Amêndoas torradas  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

 Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim  
101 kcal


Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Canapés de pepino com atum  
173 kcal


Suplemento(s) de proteína

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

 Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

Almoço

515 kcal, 32g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura


 Salmão com mel e Dijon  
4 oz- 268 kcal

 Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva  
245 kcal

Jantar

575 kcal, 35g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura


 Crack slaw com tempeh  
422 kcal

 Amendoins torrados  
1/6 xícara(s)- 153 kcal

Day 7 1582 kcal ● 127g proteína (32%) ● 85g gordura (49%) ● 47g carboidrato (12%) ● 29g fibra (7%)

Café da manhã

210 kcal, 11g proteína, 5g carboidratos líquidos, 15g gordura

 Amêndoas torradas  
1/8 xícara(s)- 111 kcal

 Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim  
101 kcal


Lanches

175 kcal, 25g proteína, 4g carboidratos líquidos, 6g gordura

 Canapés de pepino com atum  
173 kcal


Suplemento(s) de proteína

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

 Shake de proteína  
1 dosador- 109 kcal

Almoço

515 kcal, 32g proteína, 18g carboidratos líquidos, 31g gordura


 Salmão com mel e Dijon  
4 oz- 268 kcal

 Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva  
245 kcal

Jantar

575 kcal, 35g proteína, 19g carboidratos líquidos, 33g gordura

 Crack slaw com tempeh  
422 kcal

 Amendoins torrados  
1/6 xícara(s)- 153 kcal

## Outro

- ☐iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- ☐folhas verdes variadas  
12 1/4 xícara (368g)
- ☐Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor  
1 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐mix para salada de repolho (coleslaw)  
4 xícara (360g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐amêndoas  
1/2 lbs (206g)
- ☐miolos de girassol  
2 1/3 oz (67g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐sopa de mariscos enlatada  
1 lata (520 g) (519g)
- ☐molho picante  
2 colher de chá (mL)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐leite integral  
3 xícara(s) (mL)
- ☐queijo em tiras  
3 vara (84g)
- ☐ovos  
12 grande (600g)

## Bebidas

- ☐proteína em pó  
7 concha (1/3 xícara cada) (217g)
- ☐água  
1/2 galão (mL)

## Gorduras e óleos

- ☐óleo  
3 colher de sopa (mL)
- ☐molho para salada  
9 3/4 colher de sopa (mL)
- ☐azeite  
3 oz (mL)

## Vegetais e produtos vegetais

## Especiarias e ervas

- ☐sal  
1/4 oz (7g)
- ☐pimenta-do-reino  
1 1/2 g (2g)
- ☐alecrim seco  
1 g (1g)
- ☐orégano seco  
4 pitada, moído (1g)
- ☐tomilho seco  
4 pitada, moído (1g)
- ☐vinagre balsâmico  
1 colher de chá (mL)
- ☐mostarda Dijon  
4 colher de chá (20g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐abacates  
3/4 abacate(s) (151g)
- ☐suco de limão  
1/2 colher de sopa (mL)
- ☐suco de limão  
1 colher de sopa (mL)
- ☐morangos  
2 xícara, inteira (288g)

## Peixes e mariscos

- ☐atum enlatado  
2 3/4 lata (480g)
- ☐salmão  
1 1/2 lbs (652g)
- ☐tilápia, crua  
3/4 lbs (336g)
- ☐sardinhas, enlatadas em óleo  
1 lata (92g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐farinha de uso geral  
1/3 xícara(s) (42g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐homus  
2/3 xícara (162g)
- ☐tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐amendoim torrado  
1/3 xícara (49g)

- ☐ **folhas de couve**  
2 1/2 xícara, picada (100g)
  - ☐ **pimentão**  
3 grande (517g)
  - ☐ **cebola**  
2/3 médio (diâ. 6,5 cm) (71g)
  - ☐ **batata-doce**  
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
  - ☐ **tomates**  
2 médio inteiro (6 cm diâ.) (228g)
  - ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**  
5 1/3 xícara (768g)
  - ☐ **pepino**  
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)
  - ☐ **alho**  
2 2/3 dente (de alho) (8g)
- 

## Doces

- ☐ **mel**  
2 colher de chá (14g)

## Café da manhã 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.

## 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 3 refeições:

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### ovos

6 grande (300g)

#### folhas de couve

1 1/2 xícara, picada (60g)

#### sal

3 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.



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Morangos

1 xícara(s) - 52 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### **morangos**

1 xícara, inteira (144g)

Para todas as 2 refeições:

#### **morangos**

2 xícara, inteira (288g)

1. A receita não possui instruções.

### Omelete de pote com legumes

1 pote(s) - 155 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### **ovos**

2 grande (100g)

#### **pimentão, picado**

1/2 pequeno (37g)

#### **cebola, cortado em cubos**

1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

#### **ovos**

4 grande (200g)

#### **pimentão, picado**

1 pequeno (74g)

#### **cebola, cortado em cubos**

1/2 pequeno (35g)

1. Unte um pote mason de 16 oz e coloque pimentão, cebola e ovos. (Se estiver preparando mais de um pote, distribua os ingredientes igualmente entre os potes)
2. Feche a tampa e agite até ficar bem batido.
3. Remova a tampa e cozinhe no micro-ondas em potência baixa por 4 minutos, observando com cuidado, pois os ovos crescem durante o cozimento.
4. Retire, tempere com sal/pimenta a gosto e sirva.
5. Dica de preparo: você pode preparar os legumes e colocá-los nos potes junto com 2 ovos lavados e inteiros por pote. Feche a tampa e guarde na geladeira. Quando for usar, quebre os ovos e retome a partir do segundo passo.



## Café da manhã 3 [↗](#)

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.

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

101 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1/4 colher de chá (mL)

#### água

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### vinagre balsâmico

1/2 colher de chá (mL)

#### alecrim seco

1 pitada (0g)

#### tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

#### ovos

1 grande (50g)

#### folhas de couve

1/2 xícara, picada (20g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### água

3 colher de sopa (mL)

#### vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

#### alecrim seco

2 pitada (0g)

#### tomates

1/2 xícara, picada (90g)

#### ovos

2 grande (100g)

#### folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

**logurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)

- 1. Aproveite.

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**amêndoas**  
4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, inteira (72g)

- 1. A receita não possui instruções.

Caldo cremoso de marisco

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 13g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**sopa de mariscos enlatada**  
1/2 lata (520 g) (260g)

Para todas as 2 refeições:

**sopa de mariscos enlatada**  
1 lata (520 g) (519g)

- 1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Salada simples de folhas mistas

102 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**molho para salada**  
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**folhas verdes variadas**  
4 1/2 xícara (135g)  
**molho para salada**  
1/4 xícara (mL)

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

### Tilápia empanada em amêndoas

6 oz - 424 kcal ● 41g proteína ● 20g gordura ● 16g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**amêndoas**  
1/2 xícara, cortada em tiras finas (54g)  
**tilápia, crua**  
3/4 lbs (336g)  
**farinha de uso geral**  
1/3 xícara(s) (42g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**azeite**  
1 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.

## Almoço 3

Comer em dia 5

### Amêndoas torradas

1/3 xícara(s) - 277 kcal ● 10g proteína ● 22g gordura ● 4g carboidrato ● 6g fibra



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada simples de sardinha

265 kcal ● 24g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



**folhas verdes variadas**

1 1/2 xícara (45g)

**Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**sardinhas, enlatadas em óleo, escorrido**

1 lata (92g)

1. Coloque sardinhas sobre uma tigela de folhas verdes. Regue com vinagrete por cima e sirva.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Salmão com mel e Dijon

4 oz - 268 kcal ● 24g proteína ● 16g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
2/3 filé(s) (170 g cada) (113g)  
**mostarda Dijon**  
2 colher de chá (10g)  
**mel**  
1 colher de chá (7g)  
**azeite**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
1/3 dente (de alho) (1g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)  
**mostarda Dijon**  
4 colher de chá (20g)  
**mel**  
2 colher de chá (14g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**alho, picado**  
2/3 dente (de alho) (2g)

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.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

245 kcal ● 8g proteína ● 14g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
4 xícara (576g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

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

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

**miolos de girassol**  
1 1/2 oz (43g)

1. A receita não possui instruções.

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Tiras de pimentão e homus

170 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 10g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**homus**  
1/3 xícara (81g)  
**pimentão**  
1 médio (119g)

Para todas as 2 refeições:

**homus**  
2/3 xícara (162g)  
**pimentão**  
2 médio (238g)

1. Corte o pimentão em tiras.
2. Sirva com homus para mergulhar.

## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Canapés de pepino com atum

173 kcal ● 25g proteína ● 6g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
1 1/2 sachê (111g)  
**pepino, fatiado**  
3/8 pepino (≈21 cm) (113g)

Para todas as 2 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.



## 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 simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



#### folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

#### molho para salada

1/3 xícara (mL)

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

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Batata-doce assada com alecrim

158 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 18g carboidrato ● 4g fibra



#### azeite

1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

2 pitada (2g)

#### pimenta-do-reino

2 pitada, moído (1g)

#### alecrim seco

1/4 colher de sopa (1g)

#### batata-doce, cortado em cubos de 1"

1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)

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.

### Pimentões cozidos

3/4 pimentão(s) - 90 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 3/4 pimentão(s)

#### óleo

1/2 colher de sopa (mL)

#### pimentão, sem sementes e cortado em tiras

3/4 grande (123g)

1. No fogão: aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione as tiras de pimentão e cozinhe até amolecer, cerca de 5-10 minutos.
2. Forno: pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Misture as tiras de pimentão com o óleo e tempere com sal e pimenta. Asse por cerca de 20-25 minutos até amolecerem.

### Salmão simples

3 oz - 192 kcal ● 17g proteína ● 14g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Rende 3 oz

**salmão**

3 oz (85g)

**óleo**

1/2 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
2. Cozinhe de duas maneiras:  
**FRITAR NA PANELA:**  
Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na panela, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja dourado e cozido. **ASSAR:** Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse no forno por 12-15 minutos, ou até que o salmão solte facilmente em lascas com um garfo.
3. Sirva.

---

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Salmão com tomate e ervas

6 oz - 453 kcal ● 35g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**orégano seco**  
2 pitada, moído (0g)  
**tomilho seco**  
2 pitada, moído (0g)  
**salmão**  
1 filé(s) (170 g cada) (170g)  
**cebola**  
1/2 colher de sopa picada (5g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate-ameixa (47g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**orégano seco**  
4 pitada, moído (1g)  
**tomilho seco**  
4 pitada, moído (1g)  
**salmão**  
2 filé(s) (170 g cada) (340g)  
**cebola**  
1 colher de sopa picada (10g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 tomate-ameixa (93g)

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-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 5

### 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.

### Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra



#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### sal

1 pitada (0g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 xícara (30g)

#### atum enlatado

1 lata (172g)

#### tomates

4 colher de sopa, picada (45g)

#### cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.



## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

2 xícara (180g)

**molho picante**

1 colher de chá (mL)

**miolos de girassol**

1 colher de sopa (12g)

**óleo**

2 colher de chá (mL)

**alho, picado**

1 dente (de alho) (3g)

**tempeh, cortado em cubos**

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

**mix para salada de repolho (coleslaw)**

4 xícara (360g)

**molho picante**

2 colher de chá (mL)

**miolos de girassol**

2 colher de sopa (24g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

**alho, picado**

2 dente (de alho) (6g)

**tempeh, cortado em cubos**

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

### 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.

# 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.