

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1700 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

1718 kcal ● 114g proteína (27%) ● 111g gordura (58%) ● 48g carboidrato (11%) ● 17g fibra (4%)

Café da manhã

255 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal



Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal



Chips de banana-da-terra

75 kcal

Lanches

200 kcal, 6g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nozes

1/6 xícara(s)- 117 kcal



Tiras de pimentão e homus

85 kcal

Almoço

555 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 43g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 163 kcal



Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal

Jantar

595 kcal, 49g proteína, 19g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salmão com chili e limão

8 oz- 474 kcal



Arroz branco com manteiga

121 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 dosador- 109 kcal

Day 2

1777 kcal ● 133g proteína (30%) ● 112g gordura (57%) ● 34g carboidrato (8%) ● 24g fibra (5%)

Café da manhã

255 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Chips de banana-da-terra
75 kcal

Lanches

200 kcal, 6g proteína, 6g carboidratos líquidos, 15g gordura



Nozes
1/6 xícara(s)- 117 kcal



Tiras de pimentão e homus
85 kcal

Almoço

635 kcal, 54g proteína, 2g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tomates assados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Salmão assado com pesto
9 oz- 606 kcal

Jantar

575 kcal, 39g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 3

1698 kcal ● 127g proteína (30%) ● 98g gordura (52%) ● 49g carboidrato (12%) ● 28g fibra (7%)

Café da manhã

255 kcal, 10g proteína, 11g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Chips de banana-da-terra
75 kcal

Almoço

520 kcal, 42g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas
410 kcal



Vagem com amêndoas e limão
111 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Jantar

575 kcal, 39g proteína, 14g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tempeh básico
6 oz- 443 kcal



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Day 4

1668 kcal ● 125g proteína (30%) ● 98g gordura (53%) ● 53g carboidrato (13%) ● 20g fibra (5%)

Café da manhã

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

520 kcal, 42g proteína, 8g carboidratos líquidos, 34g gordura



Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas
410 kcal



Vagem com amêndoas e limão
111 kcal

Jantar

535 kcal, 32g proteína, 10g carboidratos líquidos, 38g gordura



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



Brócolis com manteiga
1 3/4 xícara(s)- 234 kcal

Day 5

1710 kcal ● 116g proteína (27%) ● 97g gordura (51%) ● 64g carboidrato (15%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

265 kcal, 16g proteína, 18g carboidratos líquidos, 13g gordura



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



logurte grego com baixo teor de gordura
1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

235 kcal, 11g proteína, 16g carboidratos líquidos, 12g gordura



Torrada com homus
1 fatia(s)- 146 kcal



Sementes de girassol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

575 kcal, 27g proteína, 13g carboidratos líquidos, 38g gordura



Tofu básico
6 oz- 257 kcal



Couve com alho
319 kcal

Jantar

525 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tilápia com gremolata de amêndoas
1 filé(s) de tilápia- 465 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Day 6

1628 kcal ● 132g proteína (32%) ● 95g gordura (52%) ● 48g carboidrato (12%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

260 kcal, 23g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças- 75 kcal



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal

Lanches

240 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

500 kcal, 28g proteína, 21g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Uvas
77 kcal

Jantar

525 kcal, 37g proteína, 16g carboidratos líquidos, 34g gordura



Tilápia com gremolata de amêndoas
1 filé(s) de tilápia- 465 kcal



Suco de fruta
1/2 copo(s)- 57 kcal

Day 7

1692 kcal ● 126g proteína (30%) ● 92g gordura (49%) ● 62g carboidrato (15%) ● 30g fibra (7%)

Café da manhã

260 kcal, 23g proteína, 3g carboidratos líquidos, 17g gordura



Linguiças veganas para o café da manhã
2 linguiças- 75 kcal



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal

Lanches

240 kcal, 20g proteína, 8g carboidratos líquidos, 13g gordura



Shake de proteína (leite)
129 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 dosador- 109 kcal

Almoço

500 kcal, 28g proteína, 21g carboidratos líquidos, 31g gordura



Amendoins torrados
1/6 xícara(s)- 173 kcal



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Uvas
77 kcal

Jantar

585 kcal, 31g proteína, 29g carboidratos líquidos, 31g gordura



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara
5 metade(s) de abobrinha- 480 kcal



Couve com alho
106 kcal

Lista de Compras



Bebidas

- proteína em pó
8 concha (1/3 xícara cada) (248g)
- água
1/2 galão (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas
1/3 lbs (152g)
- nozes
1/3 xícara, sem casca (33g)
- mix de nozes
3 colher de sopa (25g)
- sementes de gergelim
1 colher de chá (3g)
- miolos de girassol
1 1/2 oz (43g)

Produtos lácteos e ovos

- ovos
6 grande (300g)
- manteiga
1/4 xícara (66g)
- iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- queijo de cabra
4 oz (113g)
- queijo em tiras
6 vara (168g)
- leite integral
1 xícara(s) (mL)

Lanches

- chips de banana-da-terra
1 1/2 oz (43g)

Peixes e mariscos

- salmão
2 lbs (950g)
- tilápia, crua
3/4 lbs (340g)

Especiarias e ervas

- pó de chili
1 colher de chá (3g)
- cominho em pó
4 pitada (1g)

Grãos cerealíferos e massas

- arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

Leguminosas e produtos derivados

- homus
7 oz (194g)
- molho de soja (tamari)
2 colher de sopa (mL)
- tofu firme
2/3 lbs (312g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

Vegetais e produtos vegetais

- pimentão
1 médio (119g)
- brócolis
1/2 xícara, picado (46g)
- alho
7 1/2 dente(s) (de alho) (22g)
- gengibre fresco
1 colher de chá (2g)
- tomates
3/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (91g)
- brócolis congelado
3 3/4 xícara (341g)
- vagens verdes frescas
1/2 lbs (227g)
- salsa fresca
4 colher de sopa, picado (15g)
- couve-manteiga (collard greens)
1 1/3 lbs (605g)
- abobrinha
2 1/2 grande (808g)

Outro

- couve-flor ralada congelada
3/4 xícara, preparada (128g)
- linguiças veganas para o café da manhã
4 linguiças (90g)

Gorduras e óleos

- óleo
3 1/4 oz (mL)
- azeite
2 oz (mL)

- pimenta-do-reino
1/4 g (0g)
- sal
4 1/4 g (4g)
- endro seco (dill)
4 pitada (1g)
- mostarda Dijon
1/2 oz (16g)
- alho em pó
4 pitada (2g)
- cebola em pó
4 pitada (1g)
- páprica
4 pitada (1g)

Frutas e sucos de frutas

- limes
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)
 - suco de limão
1 1/6 fl oz (mL)
 - suco de fruta
8 fl oz (mL)
 - uvas
2 2/3 xícara (245g)
-

Sopas, molhos e caldos

- molho pesto
1 1/2 colher de sopa (24g)
- molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)

Produtos de panificação

- pão
3 fatia (96g)

Doces

- mel
1 colher de chá (8g)

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

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 3 refeições:

amêndoas
6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos
1 grande (50g)

Para todas as 3 refeições:

ovos
3 grande (150g)

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.

Chips de banana-da-terra

75 kcal ● 0g proteína ● 4g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:
chips de banana-da-terra
1/2 oz (14g)

Para todas as 3 refeições:
chips de banana-da-terra
1 1/2 oz (43g)

1. Aproximadamente 3/4 xícara = 1 oz

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Para todas as 2 refeições:
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças - 75 kcal ● 9g proteína ● 3g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

linguiças veganas para o café da manhã

2 linguiças (45g)

Para todas as 2 refeições:

linguiças veganas para o café da manhã

4 linguiças (90g)

1. Cozinhe as linguiças conforme as instruções da embalagem.
Sirva.

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água

1/2 colher de sopa (mL)

ovos

1 1/2 grande (75g)

queijo de cabra

1 1/2 colher de sopa (21g)

tomates, picado

1 1/2 fatia(s), fina/pequena (23g)

Para todas as 2 refeições:

água

1 colher de sopa (mL)

ovos

3 grande (150g)

queijo de cabra

3 colher de sopa (42g)

tomates, picado

3 fatia(s), fina/pequena (45g)

1. Preaqueça o forno a 375°F (190°C).
2. Bata os ovos, a água e um pouco de sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture o queijo de cabra e o tomate.
3. Use forminhas de silicone ou unte uma forma de muffins com spray antiaderente (use o mesmo número de muffins indicado nos detalhes da receita). Coloque a mistura de ovos nas formas, preenchendo cerca da metade de cada cavidade.
4. Asse por 15 minutos até que o ovo esteja firme e a superfície dourada. Sirva.
5. Observação de preparo: Deixe as sobras esfriarem à temperatura ambiente e então embrulhe ou armazene em um recipiente hermético. Guarde os muffins na geladeira por até 3-4 dias. Alternativamente, embrulhe individualmente os muffins e congele. Para reaquecer, desembrulhe os muffins e aqueça rapidamente no micro-ondas.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 163 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

mix de nozes

3 colher de sopa (25g)

1. A receita não possui instruções.

Tigela asiática low carb com tofu

393 kcal ● 20g proteína ● 29g gordura ● 8g carboidrato ● 5g fibra



brócolis

1/2 xícara, picado (46g)

couve-flor ralada congelada

3/4 xícara, preparada (128g)

molho de soja (tamari)

2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

sementes de gergelim

1 colher de chá (3g)

tofu firme, escorrido e seco com papel-toalha

5 oz (142g)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

gingibre fresco, picado

1 colher de chá (2g)

1. Corte o tofu em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Em uma frigideira em fogo médio, aqueça cerca de 1/3 do óleo, reservando o restante para depois. Adicione o tofu e cozinhe até dourar dos dois lados.
3. Enquanto isso, prepare a couve-flor ralada conforme a embalagem e também prepare o molho misturando o molho de soja, o gengibre, o alho, as sementes de gergelim e o restante do óleo em uma tigela pequena.
4. Quando o tofu estiver quase pronto, abaixe o fogo e despeje cerca de metade do molho. Mexa e continue cozinhando por mais um minuto ou até o molho ser principalmente absorvido.
5. Em uma tigela, coloque a couve-flor ralada e o tofu, e reserve.
6. Adicione o brócolis à frigideira e cozinhe por alguns minutos até amolecer.
7. Adicione o brócolis e o restante do molho à tigela com a couve-flor e o tofu. Sirva.

Almoço 2

Comer em dia 2

Tomates assados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g proteína ● 2g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 1/2 tomate(s)

óleo

1/2 colher de chá (mL)

tomates

1/2 pequeno inteiro (6 cm diâ.) (46g)

1. Pré-aqueça o forno a 450°F (230°C).
2. Corte os tomates ao meio pelo caule e esfregue-os com óleo. Tempere com uma pitada de sal e pimenta.
3. Asse por 30-35 minutos até ficarem macios. Sirva.

Salmão assado com pesto

9 oz - 606 kcal ● 53g proteína ● 43g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Rende 9 oz

salmão

1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)

molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\nCertifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almoço 3

Comer em dia 3 e dia 4

Salmão com molho de iogurte, mostarda e ervas

410 kcal ● 39g proteína ● 28g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

salmão
6 oz (170g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
2 pitada (0g)
mostarda Dijon
4 pitada (3g)
óleo
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

salmão
3/4 lbs (340g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
endro seco (dill)
4 pitada (1g)
mostarda Dijon
1 colher de chá (5g)
óleo
2 colher de chá (mL)

1. Esfregue o salmão com óleo e tempere com sal e pimenta.
2. Cozinhe o salmão de uma das duas maneiras: FRITAR NA FRIGIDEIRA: Aqueça uma frigideira em fogo médio. Coloque o salmão na frigideira, com a pele virada para baixo se tiver pele. Cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até o salmão ficar dourado e cozido por dentro. ASSAR: Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Coloque os filés temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse por 12-15 minutos, ou até o salmão desfiar facilmente com um garfo.
3. Enquanto isso, prepare o molho de iogurte. Em uma tigela pequena, misture o iogurte, suco de limão, endro (dill), mostarda Dijon e sal e pimenta a gosto.
4. Sirva o salmão com o molho de iogurte.

Vagem com amêndoas e limão

111 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1/4 colher de sopa (4g)
suco de limão
1/2 colher de chá (mL)
amêndoas
1 colher de sopa, cortada em tiras finas (7g)
sal
1/2 pitada (0g)
vagens verdes frescas, aparado
4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/2 colher de sopa (7g)
suco de limão
1 colher de chá (mL)
amêndoas
2 colher de sopa, cortada em tiras finas (14g)
sal
1 pitada (1g)
vagens verdes frescas, aparado
1/2 lbs (227g)

1. Leve uma panela grande de água para ferver e adicione as vagens. Cozinhe por cerca de 4-6 minutos, até ficarem macias. Escorra e transfira para uma tigela.
2. Enquanto isso, adicione a manteiga a uma frigideira pequena em fogo médio e derreta.
3. Quando estiver crepitando, adicione as amêndoas e cozinhe por cerca de um minuto até que as amêndoas fiquem levemente tostadas.
4. Adicione o suco de limão e o sal e mexa, continuando a cozinhar por mais cerca de 30 segundos.
5. Regue a mistura de manteiga e amêndoas sobre as vagens.
6. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 5

Tofu básico

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



Rende 6 oz

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

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

319 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 18g fibra



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.

Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

Amendoins torrados

1/6 xícara(s) - 173 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
3 colher de sopa (27g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
6 colher de sopa (55g)

1. A receita não possui instruções.

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Uvas

77 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

uvas
1 1/3 xícara (123g)

Para todas as 2 refeições:

uvas
2 2/3 xícara (245g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/6 xícara(s) - 117 kcal ● 3g proteína ● 11g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra

Para uma única refeição:



nozes

2 2/3 colher de sopa, sem casca (17g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

1/3 xícara, sem casca (33g)

1. A receita não possui instruções.

Tiras de pimentão e homus

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



Para uma única refeição:

homus

2 1/2 colher de sopa (41g)

pimentão

1/2 médio (60g)

Para todas as 2 refeições:

homus

1/3 xícara (81g)

pimentão

1 médio (119g)

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

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Torrada com homus

1 fatia(s) - 146 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
homus
2 1/2 colher de sopa (38g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
homus
1/2 xícara (113g)

1. (Opcional) Torre o pão.
2. Espalhe homus sobre o pão e sirva.

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.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

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.

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.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

Salmão com chili e limão

8 oz - 474 kcal ● 47g proteína ● 31g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

salmo
1/2 lbs (227g)
pó de chili
1 colher de chá (3g)
cominho em pó
4 pitada (1g)
limes, fatiado
1 fruta (5.1 cm diâ.) (67g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C) e forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Arranje fatias de limão sobre o papel para criar uma base para o salmão. Coloque o salmão com a pele virada para baixo sobre as fatias de limão.
3. Esprema um pouco de suco de limão sobre o salmão e esfregue com pó de chili, cominho e um pouco de sal. Coloque as fatias de limão restantes por cima.
4. Asse por 12–15 minutos, até que o salmão se desfaça facilmente com um garfo. Esprema mais suco de limão por cima e sirva.

Arroz branco com manteiga

121 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 18g carboidrato ● 0g fibra



pimenta-do-reino
1/2 pitada, moído (0g)
manteiga
1 colher de chá (5g)
sal
1 pitada (1g)
água
1/4 xícara(s) (mL)
arroz branco de grão longo
2 colher de sopa (23g)

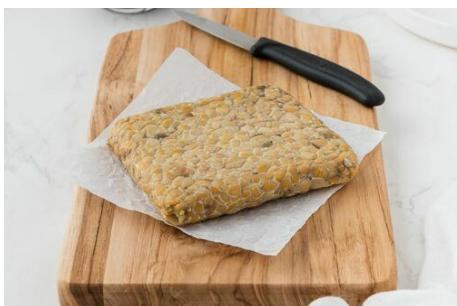
1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
2. Adicione o arroz e mexa.
3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
4. Cozinhe por 20 minutos.
5. **NÃO LEVANTE A TAMPA!**
6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. Sirva.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tempeh básico

6 oz - 443 kcal ● 36g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
óleo
2 colher de sopa (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.

Brócolis com manteiga

1 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
2 colher de sopa (28g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4

Salmão com mel e Dijon

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



Rende 4 1/2 oz

salmao

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 com manteiga

1 3/4 xícara(s) - 234 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 3/4 xícara(s)

sal

1 pitada (0g)

brócolis congelado

1 3/4 xícara (159g)

pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

manteiga

1 3/4 colher de sopa (25g)

1. Prepare o brócolis de acordo com as instruções da embalagem.
2. Misture a manteiga até derreter e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tilápis com gremolata de amêndoas

1 filé(s) de tilápis - 465 kcal ● 36g proteína ● 33g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

tilápis, crua
6 oz (170g)
amêndoas
1 colher de sopa, em tiras finas (7g)
suco de limão
1/2 colher de sopa (mL)
azeite
2 colher de sopa (mL)
alho em pó
2 pitada (1g)
cebola em pó
2 pitada (1g)
páprica
2 pitada (1g)
salsa fresca
2 colher de sopa, picado (8g)
alho, picado finamente
1 dente(s) (de alho) (3g)

Para todas as 2 refeições:

tilápis, crua
3/4 lbs (340g)
amêndoas
2 colher de sopa, em tiras finas (14g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)
azeite
4 colher de sopa (mL)
alho em pó
4 pitada (2g)
cebola em pó
4 pitada (1g)
páprica
4 pitada (1g)
salsa fresca
4 colher de sopa, picado (15g)
alho, picado finamente
2 dente(s) (de alho) (6g)

1. Preaqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela pequena, comece a gremolata misturando cerca de 3/4 do azeite (reservando o restante para depois), a salsa, o suco de limão, o alho picado e uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
3. Seque a tilápis com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápis com alho em pó, cebola em pó e páprica. Asse em uma assadeira até que o peixe esteja cozido, cerca de 12-15 minutos.
4. Enquanto isso, em uma frigideira seca em fogo médio, torre as amêndoas até dourarem, cerca de 3 minutos. Quando prontas, transfira para uma tábua de cortar e pique. Adicione à gremolata e mexa.
5. Emprate o peixe e coloque a gremolata por cima com uma colher. Sirva.

Suco de fruta

1/2 copo(s) - 57 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 0g fibra

Para uma única refeição:

suco de fruta
4 fl oz (mL)



Para todas as 2 refeições:

suco de fruta
8 fl oz (mL)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 5 ↗

Comer em dia 7

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

5 metade(s) de abobrinha - 480 kcal ● 26g proteína ● 25g gordura ● 26g carboidrato ● 11g fibra



Rende 5 metade(s) de abobrinha

molho para macarrão
10 colher de sopa (163g)
queijo de cabra
2 1/2 oz (71g)
abobrinha
2 1/2 grande (808g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. Sirva.

Couve com alho

106 kcal ● 5g proteína ● 6g gordura ● 3g carboidrato ● 6g fibra



couve-manteiga (collard greens)
1/3 lbs (151g)
óleo
1 colher de chá (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
alho, picado
1 dente(s) (de alho) (3g)

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.