

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos — 1800 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

1848 kcal ● 152g proteína (33%) ● 90g gordura (44%) ● 66g carboidrato (14%) ● 42g fibra (9%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cereal rico em fibras

227 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

255 kcal, 12g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

495 kcal, 45g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Jantar

550 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional

1 xícara(s)- 108 kcal

Day 2

1848 kcal ● 152g proteína (33%) ● 90g gordura (44%) ● 66g carboidrato (14%) ● 42g fibra (9%)

Café da manhã

380 kcal, 19g proteína, 37g carboidratos líquidos, 9g gordura



Cereal rico em fibras

227 kcal



logurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal

Lanches

255 kcal, 12g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Sementes de girassol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

495 kcal, 45g proteína, 3g carboidratos líquidos, 32g gordura



Bacalhau assado simples

8 oz- 297 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Jantar

550 kcal, 40g proteína, 16g carboidratos líquidos, 30g gordura



Tempeh básico

6 oz- 443 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional

1 xícara(s)- 108 kcal

Day 3

1738 kcal ● 161g proteína (37%) ● 87g gordura (45%) ● 58g carboidrato (13%) ● 19g fibra (4%)

Café da manhã

260 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal



Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

165 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura



Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

555 kcal, 44g proteína, 18g carboidratos líquidos, 32g gordura



Brócolis com manteiga

1 xícara(s)- 134 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

6 oz- 424 kcal

Jantar

590 kcal, 59g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal

Day 4

1774 kcal

143g proteína (32%)


101g gordura (51%)

54g carboidrato (12%)

19g fibra (4%)


Café da manhã

260 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal




Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

165 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura




Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

595 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal



Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s)- 251 kcal


Jantar

590 kcal, 59g proteína, 21g carboidratos líquidos, 27g gordura



Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s)- 140 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz- 451 kcal

Day 5

1748 kcal

116g proteína (27%)

109g gordura (56%)

57g carboidrato (13%)

18g fibra (4%)


Café da manhã

260 kcal, 9g proteína, 14g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal




Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal

Lanches

165 kcal, 13g proteína, 3g carboidratos líquidos, 11g gordura




Queijo em tiras

2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal


Almoço

595 kcal, 26g proteína, 14g carboidratos líquidos, 45g gordura



Tofu básico

8 oz- 342 kcal




Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s)- 251 kcal


Jantar

565 kcal, 32g proteína, 25g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz- 449 kcal



Lentilhas

116 kcal

Day 6

1766 kcal ● 136g proteína (31%) ● 104g gordura (53%) ● 55g carboidrato (13%) ● 15g fibra (4%)

Café da manhã

330 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
250 kcal

Jantar

565 kcal, 32g proteína, 25g carboidratos líquidos, 35g gordura



Tofu estilo shawarma
10 1/2 oz- 449 kcal



Lentilhas
116 kcal

Day 7

1824 kcal ● 157g proteína (35%) ● 107g gordura (53%) ● 45g carboidrato (10%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

330 kcal, 26g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos mexidos básicos
4 ovo(s)- 318 kcal



Talos de aipo
2 talo(s) de aipo- 13 kcal

Lanches

190 kcal, 10g proteína, 7g carboidratos líquidos, 13g gordura



Ovos cozidos
1 ovo(s)- 69 kcal



Bolacha de arroz com manteiga de amendoim
1/2 bolacha(s) de arroz- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

520 kcal, 33g proteína, 20g carboidratos líquidos, 31g gordura



Salsicha vegana
1 salsicha(s)- 268 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira
250 kcal

Jantar

620 kcal, 53g proteína, 15g carboidratos líquidos, 38g gordura



Lentilhas
87 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
8 oz- 536 kcal

Produtos lácteos e ovos

- ☐ leite integral
2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
2 recipiente(s) (149 g cada) (300g)
- ☐ manteiga
5/6 vara (92g)
- ☐ queijo em tiras
6 vara (168g)
- ☐ ovos
10 grande (500g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol
2 oz (57g)
- ☐ amêndoas
1/4 lbs (99g)

Outro

- ☐ Cereal rico em fibras
1 1/3 xícara (80g)
- ☐ levedura nutricional
3 1/3 colher de sopa (12g)
- ☐ páprica defumada
1 1/2 colher de chá (3g)
- ☐ linguiça vegana
2 salsicha (200g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ lentilhas, cruas
1/2 xícara (88g)
- ☐ manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Gorduras e óleos

- ☐ óleo
6 oz (mL)
- ☐ azeite
1/4 lbs (mL)

Vegetais e produtos vegetais

Peixes e mariscos

- ☐ bacalhau, cru
1 lbs (453g)
- ☐ tilápia, crua
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ salmão
1/2 lbs (227g)

Especiarias e ervas

- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimenta-do-reino
1/2 oz (12g)
- ☐ flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
- ☐ coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
- ☐ canela
3 pitada (1g)
- ☐ cúrcuma em pó
3 pitada (1g)
- ☐ alho em pó
2 colher de chá (6g)
- ☐ gengibre em pó
3 pitada (1g)
- ☐ orégano seco
1/2 colher de sopa, moído (3g)
- ☐ tomilho seco
1/3 colher de chá, folhas (0g)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- ☐ água
3/4 galão (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral
1/2 xícara(s) (68g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
3 fatia (96g)

Lanches

☐ **brócolis**
6 2/3 xícara, picado (607g)

☐ **brócolis congelado**
8 xícara (728g)

☐ **aipo cru**
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)

☐ **abobrinha**
3 médio (588g)

☐ **bolachas de arroz, qualquer sabor**
1 bolos (9g)

Frutas e sucos de frutas

☐ **limão**
1/3 grande (28g)

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Cereal rico em fibras

227 kcal ● 7g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

Cereal rico em fibras

2/3 xícara (40g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

Cereal rico em fibras

1 1/3 xícara (80g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)

1. Adicione o cereal e o leite em uma tigela e sirva.

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 2

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal  5g proteína  12g gordura  2g carboidrato  3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga

1 fatia(s) - 114 kcal  4g proteína  5g gordura  12g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

pão
1 fatia (32g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 3 refeições:

pão
3 fatia (96g)
manteiga
1 colher de sopa (14g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Café da manhã 3

Comer em dia 6 e dia 7

Ovos mexidos básicos

4 ovo(s) - 318 kcal  25g proteína  24g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Para uma única refeição:

- óleo**
1 colher de chá (mL)
- ovos**
4 grande (200g)

Para todas as 2 refeições:

- óleo**
2 colher de chá (mL)
- ovos**
8 grande (400g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
Despeje a mistura de ovos.
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

Talos de aipo

2 talo(s) de aipo - 13 kcal  1g proteína  0g gordura  1g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. Corte o aipo em talos e sirva.

Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Bacalhau assado simples

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



Para uma única refeição:

azeite
1 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 lbs (453g)

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.

Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s) - 200 kcal ● 4g proteína ● 17g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

sal
3/4 pitada (0g)
brócolis congelado
1 1/2 xícara (137g)
pimenta-do-reino
3/4 pitada (0g)
manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)

Para todas as 2 refeições:

sal
1 1/2 pitada (1g)
brócolis congelado
3 xícara (273g)
pimenta-do-reino
1 1/2 pitada (0g)
manteiga
3 colher de sopa (43g)

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.

Almoço 2

Comer em dia 3

Brócolis com manteiga

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



Rende 1 xícara(s)

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

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.

Tilápia empanada em amêndoas

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



Rende 6 oz

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)

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 4 e dia 5

Tofu básico

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Brócolis assado com levedura nutricional

2 1/3 xícara(s) - 251 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 9g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

brócolis
2 1/3 xícara, picado (212g)
óleo
3 1/2 colher de chá (mL)
levedura nutricional
3 1/2 colher de chá (4g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis
4 2/3 xícara, picado (425g)
óleo
2 1/3 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
2 1/3 colher de sopa (9g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

Salsicha vegana

1 salsicha(s) - 268 kcal ● 28g proteína ● 12g gordura ● 11g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

linguiça vegana
1 salsicha (100g)

Para todas as 2 refeições:

linguiça vegana
2 salsicha (200g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

Abobrinha grelhada na frigideira

250 kcal ● 5g proteína ● 19g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

abobrinha
1 1/2 médio (294g)
pimenta-do-reino
3/4 colher de sopa, moído (5g)
orégano seco
1/4 colher de sopa, moído (1g)
alho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
azeite
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

abobrinha
3 médio (588g)
pimenta-do-reino
1 1/2 colher de sopa, moído (10g)
orégano seco
1/2 colher de sopa, moído (3g)
alho em pó
1/2 colher de sopa (5g)
sal
1/2 colher de sopa (9g)
azeite
3 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.

Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Sementes de girassol

180 kcal ● 9g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
2 oz (57g)

- 1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Queijo em tiras

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g proteína ● 11g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
2 vara (56g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

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 2 refeições:

ovos
2 grande (100g)

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.

Bolacha de arroz com manteiga de amendoim

1/2 bolacha(s) de arroz - 120 kcal ● 4g proteína ● 8g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

manteiga de amendoim

1 colher de sopa (16g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1/2 bolos (5g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga de amendoim

2 colher de sopa (32g)

bolachas de arroz, qualquer sabor

1 bolos (9g)

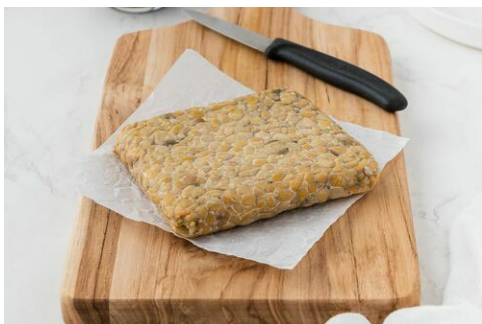
1. Espalhe manteiga de amendoim sobre a bolacha de arroz.

Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

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 assado com levedura nutricional

1 xícara(s) - 108 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

brócolis

1 xícara, picado (91g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1/2 colher de sopa (2g)

Para todas as 2 refeições:

brócolis

2 xícara, picado (182g)

óleo

1 colher de sopa (mL)

levedura nutricional

1 colher de sopa (4g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Misture o brócolis com óleo e asse no forno por 20–25 minutos.
3. Retire e tempere com levedura nutricional e sal/pimenta a gosto. Sirva.

Jantar 2

Comer em dia 3 e dia 4

Brócolis regado com azeite de oliva

2 xícara(s) - 140 kcal  5g proteína  9g gordura  4g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
brócolis congelado
4 xícara (364g)
azeite
4 colher de chá (mL)

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

Tilápia empanada selada na frigideira

9 oz - 451 kcal  53g proteína  18g gordura  18g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

farinha de uso geral
1/6 xícara(s) (23g)
tilápia, crua
1/2 lbs (252g)
sal
3 pitada (2g)
pimenta-do-reino
3 pitada, moído (1g)
azeite
1 colher de chá (mL)
manteiga, derretido
3/4 colher de sopa (11g)

Para todas as 2 refeições:

farinha de uso geral
3/8 xícara(s) (47g)
tilápia, crua
18 oz (504g)
sal
1/4 colher de sopa (5g)
pimenta-do-reino
1/4 colher de sopa, moído (2g)
azeite
3/4 colher de sopa (mL)
manteiga, derretido
1 1/2 colher de sopa (21g)

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

Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz - 449 kcal ● 24g proteína ● 35g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
água
1 1/2 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
3 pitada (1g)
páprica defumada
3/4 colher de chá (2g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
coentro em pó
3 pitada (1g)
canela
1 1/2 pitada (0g)
cúrcuma em pó
1 1/2 pitada (1g)
alho em pó
1 1/2 pitada (1g)
gengibre em pó
1 1/2 pitada (0g)
tofu firme, cortado em tiras
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
3 colher de sopa (mL)
água
3 colher de sopa (mL)
flocos de pimenta vermelha
1/4 colher de sopa (1g)
páprica defumada
1 1/2 colher de chá (3g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
coentro em pó
1/4 colher de sopa (1g)
canela
3 pitada (1g)
cúrcuma em pó
3 pitada (1g)
alho em pó
3 pitada (1g)
gengibre em pó
3 pitada (1g)
tofu firme, cortado em tiras
1 1/3 lbs (595g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Em uma tigela, misture o óleo, a água, os temperos e uma pitada de sal. Para ajustar o nível de picância, adicione mais ou menos pimenta vermelha triturada conforme desejar.
3. Coloque tiras de tofu em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele-as com a mistura de temperos.
4. Asse por 10–12 minutos, ou até o tofu ficar dourado e começar a ficar crocante. Sirva.

Lentilhas

116 kcal ● 8g proteína ● 0g gordura ● 17g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
2/3 xícara(s) (mL)
sal
1/3 pitada (0g)
lentilhas, cruas, enxaguado
2 2/3 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

água
1 1/3 xícara(s) (mL)
sal
2/3 pitada (1g)
lentilhas, cruas, enxaguado
1/3 xícara (64g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 7

Lentilhas

87 kcal ● 6g proteína ● 0g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



água

1/2 xícara(s) (mL)

sal

1/4 pitada (0g)

lentilhas, cruas, enxaguado

2 colher de sopa (24g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível.
Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

8 oz - 536 kcal ● 47g proteína ● 38g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

tomilho seco

1/3 colher de chá, folhas (0g)

óleo

1/2 colher de sopa (mL)

salmão, com pele

1/2 lbs (227g)

limão, cortado em gomos

1/3 grande (28g)

1. Pré-aqueça o forno a 275°F (135°C).
2. Forre uma assadeira com bordas com papel alumínio untado.
3. Misture o óleo, o tomilho e o suco de 1/4 de limão em uma tigela pequena. Espalhe a mistura de tomilho uniformemente sobre o salmão. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Coloque os filés de salmão com a pele virada para baixo na assadeira.
5. Asse o salmão até ficar apenas opaco no centro, cerca de 15-18 minutos. Sirva com fatias de limão.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal  36g proteína  1g gordura  1g carboidrato  2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)
- água
- 1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)
- água
- 10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.