

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 1900 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 1938 kcal ● 140g proteína (29%) ● 117g gordura (54%) ● 68g carboidrato (14%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

300 kcal, 21g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos
3 ovo(s)- 208 kcal



Morangos
1 3/4 xícara(s)- 91 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Nozes
1/8 xícara(s)- 87 kcal



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

590 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas
68 kcal



Camarão scampi
523 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 9g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre
6 oz de salmão- 632 kcal

Day 2

1938 kcal ● 140g proteína (29%) ● 117g gordura (54%) ● 68g carboidrato (14%) ● 14g fibra (3%)

Café da manhã

300 kcal, 21g proteína, 15g carboidratos líquidos, 15g gordura



Ovos cozidos

3 ovo(s)- 208 kcal



Morangos

1 3/4 xícara(s)- 91 kcal

Lanches

255 kcal, 15g proteína, 4g carboidratos líquidos, 19g gordura



Nozes

1/8 xícara(s)- 87 kcal



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

590 kcal, 26g proteína, 38g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada simples de folhas mistas

68 kcal



Camarão scampi

523 kcal

Jantar

630 kcal, 41g proteína, 9g carboidratos líquidos, 46g gordura



Salmão e brócolis com coco e gengibre

6 oz de salmão- 632 kcal

Day 3

1876 kcal ● 153g proteína (33%) ● 100g gordura (48%) ● 52g carboidrato (11%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

4 mini muffin(s)- 244 kcal

Almoço

630 kcal, 49g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Lanches

265 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

Jantar

575 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 4

1876 kcal ● 153g proteína (33%) ● 100g gordura (48%) ● 52g carboidrato (11%) ● 38g fibra (8%)

Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Almoço

630 kcal, 49g proteína, 19g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
38 kcal



Tempeh básico
8 oz- 590 kcal

Jantar

575 kcal, 43g proteína, 20g carboidratos líquidos, 29g gordura



Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki
471 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva
1 1/2 xícara(s)- 105 kcal

Lanches

265 kcal, 6g proteína, 10g carboidratos líquidos, 21g gordura



Mix de castanhas
1/6 xícara(s)- 145 kcal



Chocolate amargo
2 quadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 5

1837 kcal ● 131g proteína (28%) ● 113g gordura (55%) ● 53g carboidrato (12%) ● 21g fibra (5%)

Café da manhã

245 kcal, 19g proteína, 2g carboidratos líquidos, 18g gordura



Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 41g gordura



Purê de batata-doce com manteiga
125 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva
163 kcal



Tofu básico
8 oz- 342 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Castanhas de caju torradas
1/8 xícara(s)- 104 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra
118 kcal

Jantar

575 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tofu assado
13 1/3 oz- 377 kcal



Brócolis com manteiga
1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 6

1937 kcal ● 133g proteína (27%) ● 121g gordura (56%) ● 58g carboidrato (12%) ● 21g fibra (4%)

Café da manhã

345 kcal, 21g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve e ovos

284 kcal



Couve salteada

61 kcal

Almoço

630 kcal, 25g proteína, 31g carboidratos líquidos, 41g gordura



Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal



Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal



Tofu básico

8 oz- 342 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Jantar

575 kcal, 41g proteína, 12g carboidratos líquidos, 37g gordura



Tofu assado

13 1/3 oz- 377 kcal



Brócolis com manteiga

1 1/2 xícara(s)- 200 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Day 7

1933 kcal ● 130g proteína (27%) ● 117g gordura (54%) ● 71g carboidrato (15%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

345 kcal, 21g proteína, 6g carboidratos líquidos, 26g gordura



Couve e ovos

284 kcal



Couve salteada

61 kcal

Lanches

220 kcal, 10g proteína, 8g carboidratos líquidos, 16g gordura



Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s)- 104 kcal



Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal

Almoço

600 kcal, 19g proteína, 33g carboidratos líquidos, 39g gordura



Salada de vagem, beterraba e pepitas

600 kcal

Jantar

605 kcal, 45g proteína, 23g carboidratos líquidos, 35g gordura



Salada simples de sardinha

265 kcal



Iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s)- 155 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

Lista de Compras



Produtos de nozes e sementes

- nozes**
4 colher de sopa, sem casca (25g)
- leite de coco enlatado**
1/2 lata (mL)
- mix de nozes**
1/3 xícara (45g)
- sementes de gergelim**
5 colher de chá (15g)
- castanhas de caju torradas**
6 colher de sopa (51g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal**
2 1/3 oz (66g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**
4 vara (112g)
- ovos**
18 grande (900g)
- manteiga**
5/6 vara (94g)
- creme de leite fresco**
1/4 xícara (mL)
- queijo parmesão**
3/4 colher de sopa (4g)
- queijo de cabra**
6 oz (169g)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura**
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

Frutas e sucos de frutas

- morangos**
3 1/2 xícara, inteira (504g)

Peixes e mariscos

- salmão**
3/4 lbs (340g)
- camarão, cru**
6 oz (170g)
- sardinhas, enlatadas em óleo**
1 lata (92g)

Vegetais e produtos vegetais

- brócolis**
2 caule (302g)
- gingibre fresco**
2 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (6g)

Outro

- folhas verdes variadas**
8 1/2 xícara (255g)
- tzatziki**
3/8 xícara(s) (84g)
- Vinagrete comprado pronto, qualquer sabor**
1 1/2 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- molho para salada**
1/4 xícara (mL)
- óleo**
4 oz (mL)
- azeite**
2 1/3 colher de sopa (mL)
- vinagrete balsâmico**
5 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- massa seca crua**
3 oz (86g)

Bebidas

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

Sopas, molhos e caldos

- molho Frank's Red Hot**
6 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh**
1 3/4 lbs (794g)
- molho de soja (tamari)**
13 1/4 colher de sopa (mL)
- tofu extra firme**
1 2/3 lbs (756g)
- tofu firme**
1 lbs (454g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino**
5 pitada (1g)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> chalotas
1 1/2 colher de sopa picada (15g) | <input type="checkbox"/> sal
1 colher de chá (3g) |
| <input type="checkbox"/> alho
3 dente (de alho) (9g) | <input type="checkbox"/> endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g) |
| <input type="checkbox"/> brócolis congelado
6 xícara (546g) | |
| <input type="checkbox"/> tomates
1 médio inteiro (6 cm diâ.) (127g) | Doces |
| <input type="checkbox"/> pepino
3/4 pepino (≈21 cm) (226g) | <input type="checkbox"/> chocolate amargo 70–85%
4 quadrado(s) (40g) |
| <input type="checkbox"/> batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g) | |
| <input type="checkbox"/> ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g) | |
| <input type="checkbox"/> folhas de couve
3 1/2 xícara, picada (140g) | |
| <input type="checkbox"/> vagens verdes frescas
2 xícara, pedaços de 1,3 cm (188g) | |
| <input type="checkbox"/> beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas)
2 1/2 beterraba(s) (125g) | |
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Ovos cozidos

3 ovo(s) - 208 kcal ● 19g proteína ● 14g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

ovos

3 grande (150g)

Para todas as 2 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.

Morangos

1 3/4 xícara(s) - 91 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

morangos

1 3/4 xícara, inteira (252g)

Para todas as 2 refeições:

morangos

3 1/2 xícara, inteira (504g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

Mini muffins de ovo com queijo de cabra e tomate

4 mini muffin(s) - 244 kcal ● 19g proteína ● 18g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

água
2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
queijo de cabra
2 colher de sopa (28g)
tomates, picado
2 fatia(s), fina/pequena (30g)

Para todas as 3 refeições:

água
2 colher de sopa (mL)
ovos
6 grande (300g)
queijo de cabra
6 colher de sopa (84g)
tomates, picado
6 fatia(s), fina/pequena (90g)

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.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Couve e ovos

284 kcal ● 20g proteína ● 21g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
ovos
3 grande (150g)
folhas de couve
3/4 xícara, picada (30g)
sal
1 1/2 pitada (1g)

Para todas as 2 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.

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 2 refeições:

folhas de couve
2 xícara, picada (80g)
óleo
2 colher de chá (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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

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.

Camarão scampi

523 kcal ● 25g proteína ● 31g gordura ● 34g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
1 1/2 colher de sopa (21g)
creme de leite fresco
2 1/4 colher de sopa (mL)
massa seca crua
1 1/2 oz (43g)
água
1/6 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
1 colher de chá (2g)
chalotas, picado
3/4 colher de sopa picada (8g)
alho, picado
1 1/2 dente (de alho) (5g)
camarão, cru, descascado e desvenado
3 oz (85g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
3 colher de sopa (43g)
creme de leite fresco
1/4 xícara (mL)
massa seca crua
3 oz (86g)
água
3/8 xícara(s) (mL)
queijo parmesão
3/4 colher de sopa (4g)
chalotas, picado
1 1/2 colher de sopa picada (15g)
alho, picado
3 dente (de alho) (9g)
camarão, cru, descascado e desvenado
6 oz (170g)

1. Limpe o camarão e comece a cozinar a massa conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto a massa cozinha, pique a chalota e o alho.
3. Quando a massa estiver pronta, transfira-a para uma tigela separada e, na panela usada para cozinar a massa, adicione a manteiga e derreta em fogo médio. Uma vez derretida e quente, acrescente o camarão. Deixe o camarão cozinar 2-3 minutos de cada lado até firmar e ficar ligeiramente rosado.
4. Adicione o alho e a chalota à panela por cerca de 30 segundos para amolecer. Trabalhe rapidamente para evitar cozinhar demais o camarão.
5. Misture o creme e aqueça. Se desejar, tempere com sal e pimenta. Se o molho estiver muito grosso nesse ponto, adicione um pouco de água.
6. Adicione a massa à panela e aqueça apenas o suficiente para envolver a massa com o molho e aquecer os fios novamente.
7. Transfira para um prato de servir e cubra com queijo parmesão (opcional).

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas com tomate

38 kcal ● 1g proteína ● 2g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3/4 xícara (23g)
tomates
2 colher de sopa de tomates-cereja (19g)
molho para salada
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
1 1/2 xícara (45g)
tomates
4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)
molho para salada
1 1/2 colher de sopa (mL)

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

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal ● 48g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 16g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 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.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Purê de batata-doce com manteiga

125 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 18g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce
1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (105g)
manteiga
1 colher de chá (5g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce
1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal, coloque manteiga por cima e sirva.

Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

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)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
ervilhas sugar snap congeladas
2 2/3 xícara (384g)
azeite
4 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.

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.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 7

Salada de vagem, beterraba e pepitas

600 kcal ● 19g proteína ● 39g gordura ● 33g carboidrato ● 12g fibra



folhas verdes variadas
2 1/2 xícara (75g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
5 colher de sopa (37g)
vinagrete balsâmico
5 colher de sopa (mL)
vagens verdes frescas, pontas aparadas e descartadas
2 xícara, pedaços de 1,3 cm (188g)
beterrabas, pré-cozidas (enlatadas ou refrigeradas), picado
2 1/2 beterraba(s) (125g)

1. Adicione as vagens a uma panela e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por 4-7 minutos. Escorra, enxágue com água fria e reserve.
2. Monte a salada com folhas, vagens e beterrabas. Cubra com sementes de abóbora, regue com vinagrete balsâmico e sirva.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Nozes

1/8 xícara(s) - 87 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

nozes

2 colher de sopa, sem casca (13g)

Para todas as 2 refeições:

nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

1. A receita não possui instruções.

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 2 refeições:

queijo em tiras

4 vara (112g)

1. A receita não possui instruções.
-

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

mix de nozes

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

mix de nozes

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

chocolate amargo 70–85%

2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

chocolate amargo 70–85%

4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Castanhas de caju torradas

1/8 xícara(s) - 104 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

castanhas de caju torradas
2 colher de sopa (17g)

Para todas as 3 refeições:

castanhas de caju torradas
6 colher de sopa (51g)

1. A receita não possui instruções.

Canapés de pepino com queijo de cabra

118 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

endro seco (dill)
4 pitada (1g)
queijo de cabra
1 oz (28g)
pepino, fatiado
1/4 pepino (≈21 cm) (75g)

Para todas as 3 refeições:

endro seco (dill)
1/2 colher de sopa (2g)
queijo de cabra
3 oz (85g)
pepino, fatiado
3/4 pepino (≈21 cm) (226g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salmão e brócolis com coco e gengibre

6 oz de salmão - 632 kcal ● 41g proteína ● 46g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

salmão
6 oz (170g)
leite de coco enlatado
1/4 lata (mL)
brócolis, cortado em floretes
1 caule (151g)
gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
1/2 fatias (2,5 cm diâ.) (1g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
3/4 lbs (340g)
leite de coco enlatado
1/2 lata (mL)
brócolis, cortado em floretes
2 caule (302g)
gengibre fresco, descascado e fatiado finamente
1 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

1. Preaqueça o forno a 350°F (180°C). Unte uma assadeira e coloque o salmão nela, com a pele para baixo. Tempere o salmão com uma pitada de sal/pimenta. Asse por 12-18 minutos ou até o salmão estar totalmente cozido. Reserve.
Enquanto isso, aqueça uma frigideira em fogo médio. Adicione o leite de coco, as fatias de gengibre e os floretes de brócolis e cozinhe sem tampar por cerca de 7 minutos.
Sirva o salmão com o brócolis.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki

471 kcal ● 39g proteína ● 22g gordura ● 17g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

molho Frank's Red Hot
3 colher de sopa (mL)
tzatziki
1/6 xícara(s) (42g)
óleo
3/4 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

molho Frank's Red Hot
6 colher de sopa (mL)
tzatziki
3/8 xícara(s) (84g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempeh, picado grosseiramente
3/4 lbs (340g)

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tempeh com tzatziki.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 1/2 xícara(s) - 105 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

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

Jantar 3 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Tofu assado

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g proteína ● 20g gordura ● 9g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

molho de soja (tamari)
6 2/3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
2 1/2 colher de chá (8g)
tofu extra firme
13 1/3 oz (378g)
gengibre fresco, descascado e ralado
5/6 fatias (2,5 cm diâ.) (2g)

Para todas as 2 refeições:

molho de soja (tamari)
13 1/3 colher de sopa (mL)
sementes de gergelim
5 colher de chá (15g)
tofu extra firme
1 2/3 lbs (756g)
gengibre fresco, descascado e ralado
1 2/3 fatias (2,5 cm diâ.) (4g)

1. Seque o tofu com papel-toalha e corte em cubos.
2. Preaqueça o forno a 350°F (175°C) e unte levemente uma assadeira.
3. Aqueça uma pequena frigideira em fogo médio. Torre as sementes de gergelim até ficarem perfumadas, cerca de 1–2 minutos.
4. Em uma tigela grande, misture os cubos de tofu com molho de soja, gengibre e as sementes de gergelim torradas até ficarem bem revestidos.
5. Distribua o tofu na assadeira preparada e asse por 15 minutos. Vire os cubos e continue assando até ficarem firmes e aquecidos por completo, cerca de mais 15 minutos. 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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 7

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.

iogurte grego com baixo teor de gordura

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

Rende 1 pote(s)

iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.



Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

1. A receita não possui instruções.

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.