

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2000 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

1941 kcal ● 167g proteína (34%) ● 102g gordura (47%) ● 61g carboidrato (13%) ● 28g fibra (6%)

### Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Ovos mexidos com pesto**

3 ovos- 297 kcal

### Almoço

605 kcal, 41g proteína, 20g carboidratos líquidos, 32g gordura



**Tempeh básico**

6 oz- 443 kcal



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

163 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Crostinhas de queijo com guacamole**

6 crocante(s)- 261 kcal

### Jantar

615 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Pão pita**

1 pão pita(s)- 78 kcal



**Salsicha vegana**

2 salsicha(s)- 536 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 2

1947 kcal ● 169g proteína (35%) ● 108g gordura (50%) ● 61g carboidrato (12%) ● 15g fibra (3%)

### Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Ovos mexidos com pesto**  
3 ovos- 297 kcal

### Almoço

610 kcal, 43g proteína, 19g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
242 kcal

### Lanches

260 kcal, 11g proteína, 3g carboidratos líquidos, 22g gordura



**Crostinhas de queijo com guacamole**  
6 crocante(s)- 261 kcal

### Jantar

615 kcal, 59g proteína, 35g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Pão pita**  
1 pão pita(s)- 78 kcal



**Salsicha vegana**  
2 salsicha(s)- 536 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

## Day 3

1945 kcal ● 139g proteína (29%) ● 126g gordura (59%) ● 53g carboidrato (11%) ● 10g fibra (2%)

### Café da manhã

295 kcal, 20g proteína, 2g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Ovos mexidos com pesto**  
3 ovos- 297 kcal

### Almoço

610 kcal, 43g proteína, 19g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Iogurte grego proteico**  
1 pote- 139 kcal



**Amendoins torrados**  
1/4 xícara(s)- 230 kcal



**Salada simples de mussarela e tomate**  
242 kcal

### Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Jantar

670 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Pão pita**  
1/2 pão pita(s)- 39 kcal



**Vieiras cremosas com alho**  
630 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

1992 kcal ● 147g proteína (30%) ● 129g gordura (58%) ● 50g carboidrato (10%) ● 12g fibra (2%)

### Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Tigela de ovo cozido e abacate**  
160 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

205 kcal, 10g proteína, 12g carboidratos líquidos, 12g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

645 kcal, 56g proteína, 5g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Ervilha-torta**  
41 kcal



**Salmão assado com pesto**  
9 oz- 606 kcal

### Jantar

670 kcal, 30g proteína, 18g carboidratos líquidos, 53g gordura



**Pão pita**  
1/2 pão pita(s)- 39 kcal



**Vieiras cremosas com alho**  
630 kcal

## Day 5

1956 kcal ● 137g proteína (28%) ● 121g gordura (55%) ● 53g carboidrato (11%) ● 28g fibra (6%)

### Café da manhã

310 kcal, 15g proteína, 14g carboidratos líquidos, 20g gordura



**Tigela de ovo cozido e abacate**  
160 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

245 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ovos cozidos**  
3 ovo(s)- 208 kcal



**Amoras**  
1/2 xícara(s)- 35 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**  
1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

650 kcal, 25g proteína, 12g carboidratos líquidos, 54g gordura



**Copos de alface com tofu à taiwanesa**  
14 copos de alface- 650 kcal

### Jantar

590 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**  
471 kcal



**Pimentões cozidos**  
1 pimentão(s)- 120 kcal

## Day 6

1948 kcal ● 146g proteína (30%) ● 101g gordura (46%) ● 69g carboidrato (14%) ● 46g fibra (9%)

### Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Parfait de chia com iogurte**

167 kcal

### Lanches

245 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ovos cozidos**

3 ovo(s)- 208 kcal



**Amoras**

1/2 xícara(s)- 35 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

675 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Wrap de alface com tempeh e barbecue**

4 wrap(s) de alface- 329 kcal



**Amendoins torrados**

3/8 xícara(s)- 345 kcal

### Jantar

590 kcal, 41g proteína, 22g carboidratos líquidos, 31g gordura



**Tempeh ao estilo Buffalo com tzatziki**

471 kcal



**Pimentões cozidos**

1 pimentão(s)- 120 kcal

## Day 7

1956 kcal ● 151g proteína (31%) ● 104g gordura (48%) ● 71g carboidrato (14%) ● 34g fibra (7%)

### Café da manhã

275 kcal, 11g proteína, 8g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Amêndoas torradas**

1/8 xícara(s)- 111 kcal



**Parfait de chia com iogurte**

167 kcal

### Lanches

245 kcal, 20g proteína, 4g carboidratos líquidos, 15g gordura



**Ovos cozidos**

3 ovo(s)- 208 kcal



**Amoras**

1/2 xícara(s)- 35 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

675 kcal, 39g proteína, 33g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Wrap de alface com tempeh e barbecue**

4 wrap(s) de alface- 329 kcal



**Amendoins torrados**

3/8 xícara(s)- 345 kcal

### Jantar

600 kcal, 46g proteína, 24g carboidratos líquidos, 34g gordura



**Batatas fritas assadas**

97 kcal



**Salmão com mel e Dijon**

7 1/2 oz- 502 kcal

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo  
3/4 xícara, ralado (84g)
- ☐ ovos  
20 grande (1000g)
- ☐ mussarela fresca  
4 oz (113g)
- ☐ manteiga  
1 1/2 colher de sopa (21g)
- ☐ creme de leite fresco  
3/4 xícara (mL)
- ☐ leite integral  
2 1/2 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1/8 xícara (31g)

## Outro

- ☐ guacamole industrializado  
6 colher de sopa (93g)
- ☐ linguiça vegana  
4 salsicha (400g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- ☐ tzatziki  
3/8 xícara(s) (84g)
- ☐ mix para salada de repolho (coleslaw)  
2 xícara (180g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
6 colher de sopa (96g)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ vinagre de maçã  
2 1/2 colher de sopa (mL)
- ☐ molho barbecue  
4 colher de sopa (68g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão pita  
3 pita, pequena (diâm. 10 cm) (84g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
26 oz (737g)
- ☐ amendoim torrado  
1 1/4 xícara (183g)

## Especiarias e ervas

- ☐ pimenta-do-reino  
2 pitada (0g)
- ☐ sal  
2 pitada (1g)
- ☐ manjeriço fresco  
2 colher de sopa, picado (5g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 1/4 colher de sopa (19g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
2 xícara (288g)
- ☐ tomates  
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (273g)
- ☐ alho  
5 1/2 dente(s) (de alho) (16g)
- ☐ cebola  
1 colher de sopa picada (10g)
- ☐ pimentão  
2 1/2 grande (411g)
- ☐ alface romana (romaine)  
22 folha interna (132g)
- ☐ gengibre fresco  
1 3/4 colher de sopa (11g)
- ☐ batatas  
1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

## Bebidas

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

## Peixes e mariscos

- ☐ vieiras  
15 oz (425g)
- ☐ salmão  
2 3/4 filé(s) (170 g cada) (468g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ abacates  
1/2 abacate(s) (101g)
- ☐ amorinhas  
1 1/2 xícara (216g)

☐ molho de soja (tamari)  
3 1/2 colher de chá (mL)

☐ tofu firme  
1/2 lbs (248g)

### Gorduras e óleos

☐ óleo  
4 oz (mL)

☐ azeite  
1 colher de sopa (mL)

☐ vinagrete balsâmico  
2 colher de sopa (mL)

### Lanches

☐ barra de granola rica em proteínas  
2 barra (80g)

### Produtos de nozes e sementes

☐ amêndoas  
1 2/3 oz (48g)

☐ sementes de chia  
3 colher de sopa (43g)

### Doces

☐ mel  
2 colher de chá (13g)

---

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Ovos mexidos com pesto

3 ovos - 297 kcal ● 20g proteína ● 23g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### ovos

3 grande (150g)

#### molho pesto

1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 3 refeições:

#### ovos

9 grande (450g)

#### molho pesto

1/4 xícara (72g)

1. Em uma tigela pequena, bata os ovos e o pesto até ficarem bem misturados.
2. Cozinhe em uma frigideira em fogo médio, mexendo até os ovos ficarem completamente cozidos. Sirva.

## Café da manhã 2

Comer em dia 4 e dia 5

### Tigela de ovo cozido e abacate

160 kcal ● 7g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**  
1/2 colher de sopa picada (5g)  
**pimentão**  
1/2 colher de sopa, picado (5g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**abacates, picado**  
1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**  
1 colher de sopa picada (10g)  
**pimentão**  
1 colher de sopa, picado (9g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**abacates, picado**  
1/2 abacate(s) (101g)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água.
2. Leve a água para ferver. Quando começar a ferver, tampe a panela e desligue o fogo. Deixe os ovos descansarem por 8-10 minutos.
3. Enquanto os ovos cozinham, pique o pimentão, a cebola e o abacate.
4. Transfira os ovos para um banho de gelo por alguns minutos.
5. Descasque os ovos e corte em pedaços.
6. Combine os ovos com todos os outros ingredientes e mexa.
7. Sirva.

### Leite

1 xícara(s) - 149 kcal ● 8g proteína ● 8g gordura ● 12g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

**leite integral**  
2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



## 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.

### Parfait de chia com iogurte

167 kcal ● 7g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

#### sementes de chia

1 1/2 colher de sopa (21g)

#### leite integral

1/4 xícara(s) (mL)

#### iogurte grego saborizado com

#### baixo teor de gordura

1/8 xícara (15g)

Para todas as 2 refeições:

#### sementes de chia

3 colher de sopa (43g)

#### leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

#### iogurte grego saborizado com

#### baixo teor de gordura

1/8 xícara (31g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

## Almoço 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### Tempeh básico

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



Rende 6 oz

#### tempeh

6 oz (170g)

#### óleo

1 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.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

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



#### 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.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### iogurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

#### iogurte grego proteico aromatizado

1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

#### iogurte grego proteico aromatizado

2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

## Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

## Salada simples de mussarela e tomate

242 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**vinagrete balsâmico**  
1 colher de sopa (mL)  
**manjerição fresco**  
1 colher de sopa, picado (3g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
2 oz (57g)  
**tomates, fatiado**  
3/4 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(137g)

Para todas as 2 refeições:

**vinagrete balsâmico**  
2 colher de sopa (mL)  
**manjerição fresco**  
2 colher de sopa, picado (5g)  
**mussarela fresca, fatiado**  
4 oz (113g)  
**tomates, fatiado**  
1 1/2 grande inteiro (7,6 cm diâ.)  
(273g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjerição sobre as fatias e regue com o molho.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### Ervilha-torta

41 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

## 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.\r\nEspalhe o pesto sobre o salmão.\r\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 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

---

### Copos de alface com tofu à taiwanesa

14 copos de alface - 650 kcal ● 25g proteína ● 54g gordura ● 12g carboidrato ● 4g fibra



Rende 14 copos de alface

**amêndoas**

1 3/4 colher de sopa, em tiras finas (12g)

**vinagre de maçã**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**molho de soja (tamari)**

3 1/2 colher de chá (mL)

**alface romana (romaine)**

14 folha interna (84g)

**óleo**

2 1/2 colher de sopa (mL)

**alho, picado**

1 3/4 dente(s) (de alho) (5g)

**água**

1/4 xícara(s) (mL)

**tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado**

1/2 lbs (248g)

**gengibre fresco, descascado e picado**

1 3/4 colher de sopa (11g)

1. Aqueça cerca de 2/3 do óleo em uma frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Adicione o tofu, tempere com sal e pimenta e cozinhe até dourar em alguns pontos, cerca de 5-6 minutos. Transfira o tofu para um prato e limpe a frigideira.
2. Adicione o restante do óleo na mesma frigideira em fogo médio-alto. Acrescente o alho, o gengibre e as amêndoas, mexendo frequentemente até o alho ficar perfumado e as amêndoas tostadas, cerca de 1-2 minutos.
3. Misture o vinagre de maçã, o molho de soja e a água, e cozinhe até a mistura engrossar ligeiramente, cerca de 2-3 minutos.
4. Volte o tofu para a frigideira e misture para envolver no molho.
5. Coloque a mistura de tofu nos copos de alface e sirva.

## Almoço 5

Comer em dia 6 e dia 7

### Wrap de alface com tempeh e barbecue

4 wrap(s) de alface - 329 kcal  26g proteína  9g gordura  26g carboidrato  11g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
1 xícara (90g)  
**molho barbecue**  
2 colher de sopa (34g)  
**alface romana (romaine)**  
4 folha interna (24g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
4 oz (113g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1/2 pequeno (37g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
1 colher de chá (mL)  
**mix para salada de repolho (coleslaw)**  
2 xícara (180g)  
**molho barbecue**  
4 colher de sopa (68g)  
**alface romana (romaine)**  
8 folha interna (48g)  
**tempeh, cortado em cubos**  
1/2 lbs (227g)  
**pimentão, sem sementes e fatiado**  
1 pequeno (74g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite o tempeh por 3-5 minutos de cada lado até dourar e aquecer por completo.  
Coloque o tempeh em uma tigela pequena e adicione o molho barbecue. Misture para envolver.  
Monte os wraps de alface colocando o tempeh com barbecue, o coleslaw e o pimentão sobre as folhas de alface. Sirva.

### Amendoins torrados

3/8 xícara(s) - 345 kcal  13g proteína  27g gordura  7g carboidrato  5g fibra



Para uma única refeição:

**amendoim torrado**  
6 colher de sopa (55g)

Para todas as 2 refeições:

**amendoim torrado**  
3/4 xícara (110g)

1. A receita não possui instruções.



## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### queijo

6 colher de sopa, ralado (42g)

#### guacamole industrializado

3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo

3/4 xícara, ralado (84g)

#### guacamole industrializado

6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### barra de granola rica em proteínas

1 barra (40g)

Para todas as 2 refeições:

#### barra de granola rica em proteínas

2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

## Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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 3 refeições:

**ovos**

9 grande (450g)

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.

### Amoras

1/2 xícara(s) - 35 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**amorinhas**

1/2 xícara (72g)

Para todas as 3 refeições:

**amorinhas**

1 1/2 xícara (216g)

1. Enxágue as amoras e sirva.



Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Pão pita

1 pão pita(s) - 78 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 14g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pão pita**

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

Para todas as 2 refeições:

**pão pita**

2 pita, pequena (diâm. 10 cm) (56g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

Salsicha vegana

2 salsicha(s) - 536 kcal ● 56g proteína ● 24g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**

2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**

4 salsicha (400g)

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

## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Pão pita

1/2 pão pita(s) - 39 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 7g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

#### pão pita

1/2 pita, pequena (diâm. 10 cm)  
(14g)

Para todas as 2 refeições:

#### pão pita

1 pita, pequena (diâm. 10 cm) (28g)

1. Corte o pão pita em triângulos e sirva. Se desejar, os pitas também podem ser aquecidos no micro-ondas ou colocados em um forno ou torradeira aquecidos.

### Vieiras cremosas com alho

630 kcal ● 29g proteína ● 52g gordura ● 11g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### vieiras

1/2 lbs (212g)

#### óleo

3/4 colher de sopa (mL)

#### manteiga

3/4 colher de sopa (11g)

#### creme de leite fresco

6 colher de sopa (mL)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### alho, picado fino

1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

#### vieiras

15 oz (425g)

#### óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

#### manteiga

1 1/2 colher de sopa (21g)

#### creme de leite fresco

3/4 xícara (mL)

#### suco de limão

3/4 colher de sopa (mL)

#### alho, picado fino

3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Quando estiver quente, adicione as vieiras e frite por 2-3 minutos de cada lado até estarem totalmente cozidas (opacas por dentro). Transfira as vieiras para um prato e reserve.\r\nAdicione a manteiga à panela e deixe derreter. Acrescente o alho e frite por cerca de 1 minuto até ficar perfumado.\r\nAdicione o creme de leite e uma boa pitada de sal/pimenta e deixe ferver por 2-5 minutos até engrossar um pouco.\r\nRetire do fogo, adicione o suco de limão e as vieiras. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Pimentões cozidos

1 pimentão(s) - 120 kcal ● 1g proteína ● 9g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**

2 colher de chá (mL)

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

1 grande (164g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

4 colher de chá (mL)

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

2 grande (328g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Batatas fritas assadas

97 kcal ● 2g proteína ● 4g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



#### **batatas**

1/4 grande (7,5-11 cm diâ.) (92g)

#### **óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

1. Preaqueça o forno a 450°F (230°C) e forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte a batata em palitos finos e coloque-os na assadeira. Regue um pouco de óleo sobre as batatas e tempere generosamente com sal e pimenta. Misture as batatas para cobrir de maneira uniforme.
3. Asse as batatas por cerca de 15 minutos, vire-as com uma espátula e continue assando por mais 10-15 minutos até ficarem macias e douradas. Sirva.

### Salmão com mel e Dijon

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g proteína ● 31g gordura ● 12g carboidrato ● 1g fibra



Rende 7 1/2 oz

#### **salmão**

1 1/4 filé(s) (170 g cada) (213g)

#### **mostarda Dijon**

1 1/4 colher de sopa (19g)

#### **mel**

2 colher de chá (13g)

#### **azeite**

1 1/4 colher de chá (mL)

#### **alho, picado**

5/8 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.

# 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.