

# Meal Plan - Dieta pescetariana com baixo teor de carboidratos de 2100 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**      2098 kcal ● 165g proteína (32%) ● 117g gordura (50%) ● 68g carboidrato (13%) ● 28g fibra (5%)

## Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Ovo pochê sobre torrada com abacate**

1 torrada(s)- 272 kcal



**Talos de aipo**

2 talo(s) de aipo- 13 kcal

## Lanches

275 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



**Nozes-pecã**

1/4 xícara- 183 kcal



**Queijo vegano**

1 cubo de 1"- 91 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

## Almoço

720 kcal, 52g proteína, 36g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Milho**

185 kcal



**Salmão assado lentamente com limão e tomilho**

8 oz- 536 kcal

## Jantar

655 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



**Salada de atum com abacate**

654 kcal

## Day 2

2060 kcal ● 158g proteína (31%) ● 110g gordura (48%) ● 72g carboidrato (14%) ● 37g fibra (7%)

### Café da manhã

285 kcal, 13g proteína, 15g carboidratos líquidos, 16g gordura



Ovo pochê sobre torrada com abacate  
1 torrada(s)- 272 kcal



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

### Almoço

680 kcal, 44g proteína, 39g carboidratos líquidos, 33g gordura



Amêndoas torradas  
1/3 xícara(s)- 277 kcal



Palitos de cenoura  
4 cenoura(s)- 108 kcal



Asinhas de seitan ao teriyaki  
4 oz de seitan- 297 kcal

### Lanches

275 kcal, 3g proteína, 7g carboidratos líquidos, 25g gordura



Nozes-pecã  
1/4 xícara- 183 kcal



Queijo vegano  
1 cubo de 1"- 91 kcal

### Jantar

655 kcal, 61g proteína, 9g carboidratos líquidos, 36g gordura



Salada de atum com abacate  
654 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

2119 kcal ● 171g proteína (32%) ● 116g gordura (49%) ● 77g carboidrato (15%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

425 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



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



Amêndoas torradas  
1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Almoço

640 kcal, 39g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



Salmão assado com pêssegos e pesto  
6 onça(s)- 484 kcal



Milho com manteiga  
159 kcal

### Lanches

280 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



Ovos cozidos  
2 ovo(s)- 139 kcal



Torrada com manteiga  
1 fatia(s)- 114 kcal



Palitos de cenoura  
1 cenoura(s)- 27 kcal

### Jantar

610 kcal, 61g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



Leite  
1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



Zoodles com camarão ao alho e limão  
8 oz camarão- 409 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

2119 kcal ● 171g proteína (32%) ● 116g gordura (49%) ● 77g carboidrato (15%) ● 19g fibra (4%)

### Café da manhã

425 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal

### Lanches

280 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal



#### Torrada com manteiga

1 fatia(s)- 114 kcal



#### Palitos de cenoura

1 cenoura(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

640 kcal, 39g proteína, 18g carboidratos líquidos, 44g gordura



#### Salmão assado com pécas e pesto

6 onça(s)- 484 kcal



#### Milho com manteiga

159 kcal

### Jantar

610 kcal, 61g proteína, 26g carboidratos líquidos, 27g gordura



#### Leite

1 1/3 xícara(s)- 199 kcal



#### Zoodles com camarão ao alho e limão

8 oz camarão- 409 kcal

**Day 5** 2055 kcal ● 138g proteína (27%) ● 124g gordura (54%) ● 58g carboidrato (11%) ● 39g fibra (8%)

## Café da manhã

355 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



### Espinafre salteado simples

100 kcal



### Ovos mexidos cremosos

182 kcal

## Lanches

310 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



### Abacate

176 kcal



### Sementes de girassol

135 kcal

## Almoço

595 kcal, 26g proteína, 24g carboidratos líquidos, 38g gordura



### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



### Palitos de cenoura

3 cenoura(s)- 81 kcal



### Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

331 kcal

## Jantar

630 kcal, 47g proteína, 19g carboidratos líquidos, 35g gordura



### Ervilha-torta

164 kcal



### Tilápia com gremolata de amêndoas

1 filé(s) de tilápia- 465 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

2093 kcal ● 168g proteína (32%) ● 118g gordura (51%) ● 64g carboidrato (12%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

355 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

182 kcal

### Lanches

310 kcal, 8g proteína, 4g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Abacate

176 kcal



#### Sementes de girassol

135 kcal

### Almoço

650 kcal, 44g proteína, 24g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Seitan simples

5 oz- 305 kcal



#### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal

### Jantar

615 kcal, 59g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



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

163 kcal



#### Tilápis empanada selada na frigideira

9 oz- 451 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

2093 kcal ● 168g proteína (32%) ● 118g gordura (51%) ● 64g carboidrato (12%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

355 kcal, 21g proteína, 10g carboidratos líquidos, 25g gordura



#### Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



#### Espinafre salteado simples

100 kcal



#### Ovos mexidos cremosos

182 kcal

### Almoço

650 kcal, 44g proteína, 24g carboidratos líquidos, 39g gordura



#### Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal



#### Seitan simples

5 oz- 305 kcal



#### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal

### Jantar

615 kcal, 59g proteína, 25g carboidratos líquidos, 28g gordura



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

163 kcal



#### Tilápis empanada selada na frigideira

9 oz- 451 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

- pecas**  
5 oz (137g)
- amendoas**  
1/4 lbs (123g)
- miolos de girassol**  
2 1/4 oz (64g)

## Outro

- queijo vegano em bloco**  
2 cubo de 2,5 cm (57g)
- guacamole industrializado**  
1/2 xícara (124g)
- folhas verdes variadas**  
3 3/4 xícara (113g)
- molho teriyaki**  
2 colher de sopa (mL)
- tiras veganas chik'n**  
2 1/2 oz (71g)

## Produtos de panificação

- pão**  
4 fatia (128g)

## Produtos lácteos e ovos

- ovos**  
12 grande (600g)
- leite integral**  
4 1/3 xícara(s) (mL)
- manteiga**  
3/4 vara (89g)
- iogurte grego desnatado, natural**  
1 1/2 colher de sopa (26g)

## Vegetais e produtos vegetais

- aipo cru**  
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- tomates**  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (172g)
- cebola**  
1 pequeno (64g)
- grãos de milho congelados**  
2 2/3 xícara (363g)
- cenouras**  
9 médio (549g)
- alho**  
4 1/2 dente(s) (de alho) (14g)

## Especiarias e ervas

- sal**  
1/2 oz (12g)
- pimenta-do-reino**  
4 1/4 g (4g)
- tomilho seco**  
1/2 colher de chá, folhas (1g)
- alho em pó**  
2 pitada (1g)
- cebola em pó**  
2 pitada (1g)
- páprica**  
4 pitada (1g)

## Peixes e mariscos

- atum enlatado**  
3 lata (516g)
- salmao**  
1 1/4 lbs (567g)
- camarão, cru**  
1 lbs (454g)
- tilápia, crua**  
1 1/2 lbs (674g)

## Gorduras e óleos

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

## Bebidas

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

## Grãos cerealíferos e massas

- seitan**  
14 oz (397g)
- farinha de uso geral**  
3/8 xícara(s) (47g)

## Sopas, molhos e caldos

- caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)

- abobrinha**  
4 médio (784g)
- espinafre fresco**  
12 xícara(s) (360g)
- ervilhas sugar snap congeladas**  
7 1/3 xícara (1056g)
- salsa fresca**  
2 colher de sopa, picado (8g)

### Frutas e sucos de frutas

- abacates**  
3 abacate(s) (603g)
  - suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)
  - limão**  
1/3 grande (28g)
  - suco de limão**  
1 3/4 fl oz (mL)
  - azeitonas pretas**  
3 azeitonas grandes (13g)
- 

- molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)

### Lanches

- barra de granola rica em proteínas**  
2 barra (80g)

### Leguminosas e produtos derivados

- grão-de-bico, enlatado**  
1/6 xícara(s) (40g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Ovo pochê sobre torrada com abacate

1 torrada(s) - 272 kcal ● 12g proteína ● 16g gordura ● 14g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**pão**  
1 fatia (32g)  
**ovos**  
1 grande (50g)  
**guacamole industrializado**  
4 colher de sopa (62g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**ovos**  
2 grande (100g)  
**guacamole industrializado**  
1/2 xícara (124g)

1. Quebre o ovo em uma pequena xícara medidora. Reserve.
2. Leve uma panela média com água para ferver e depois retire do fogo.
3. Usando uma colher, faça um pequeno redemoinho na água e então delicadamente solte o ovo no meio, cozinhando por 3 minutos.
4. Enquanto isso, torre o pão e cubra com guacamole.
5. Quando o ovo estiver pronto, retire-o com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para secar suavemente.
6. Transfira o ovo para cima da torrada de abacate e sirva.

### 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.

## Café da manhã 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.

### Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

## Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### 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 3 refeições:

**leite integral**

1 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Espinafre salteado simples

100 kcal ● 4g proteína ● 7g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

1 pitada, moído (0g)

**sal**

1 pitada (1g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

4 xícara(s) (120g)

**alho, cortado em cubos**

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

Para todas as 3 refeições:

**pimenta-do-reino**

3 pitada, moído (1g)

**sal**

3 pitada (2g)

**azeite**

1 1/2 colher de sopa (mL)

**espinafre fresco**

12 xícara(s) (360g)

**alho, cortado em cubos**

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

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

### Ovos mexidos cremosos

182 kcal ● 13g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1 colher de chá (5g)  
**leite integral**  
1/8 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)  
**sal**  
3 pitada (2g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada, moído (1g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**leite integral**  
1/6 xícara(s) (mL)

1. Bata os ovos, o leite, o sal e a pimenta em uma tigela média até ficar homogêneo.
2. Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.
3. Despeje a mistura de ovos.
4. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os para formar os ovos mexidos.
5. Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam espessos e não haja líquido visível.

## Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

### Milho

185 kcal ● 5g proteína ● 1g gordura ● 34g carboidrato ● 4g fibra



**grãos de milho congelados**  
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### 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.

---

## Almoço 2 ↗

Comer em dia 2

---

### Amêndoas torradas

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



Rende 1/3 xícara(s)

**amêndoas**

5 colher de sopa, inteira (45g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Palitos de cenoura

4 cenoura(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 7g fibra



Rende 4 cenoura(s)

**cenouras**

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

### Asinhas de seitan ao teriyaki

4 oz de seitan - 297 kcal ● 32g proteína ● 10g gordura ● 19g carboidrato ● 1g fibra



Rende 4 oz de seitan

**seitan**  
4 oz (113g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**molho teriyaki**  
2 colher de sopa (mL)

1. Corte o seitan em pedaços do tamanho de uma mordida.
2. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
3. Adicione o seitan e cozinhe por alguns minutos de cada lado até as bordas dourarem e ficarem crocantes.
4. Adicione o molho teriyaki e misture até ficar totalmente coberto. Cozinhe por mais um minuto.
5. Retire e sirva.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Salmão assado com pecãs e pesto

6 onça(s) - 484 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
1 filé(s) (170 g cada) (170g)  
**pecãs**  
1 colher de sopa, picado (7g)  
**molho pesto**  
1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
2 filé(s) (170 g cada) (340g)  
**pecãs**  
2 colher de sopa, picado (14g)  
**molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Espalhe o pesto sobre o salmão. Em seguida, cubra o filé com as pecãs picadas.
3. Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e cozinhe no forno por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

### Milho com manteiga

159 kcal ● 3g proteína ● 8g gordura ● 17g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**grãos de milho congelados**  
2/3 xícara (91g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**manteiga**  
4 colher de chá (18g)  
**grãos de milho congelados**  
1 1/3 xícara (181g)

1. Prepare o milho conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta a gosto.

## Almoço 4 ↗

Comer em dia 5

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1/4 xícara

**pecãs**  
4 colher de sopa, metades (25g)

1. A receita não possui instruções.

### Palitos de cenoura

3 cenoura(s) - 81 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 12g carboidrato ● 5g fibra



Rende 3 cenoura(s)

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Salada mediterrânea com chik'n e molho de iogurte e limão

331 kcal ● 21g proteína ● 20g gordura ● 11g carboidrato ● 5g fibra



**tomilho seco**  
2 pitada, folhas (0g)  
**páprica**  
2 pitada (1g)  
**óleo**  
3 colher de chá (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
1 1/2 colher de sopa (26g)  
**folhas verdes variadas**  
3/4 xícara (23g)  
**tiras veganas chik'n**  
2 1/2 oz (71g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**cebola, fatiado finamente**  
1/6 pequeno (12g)  
**tomates, picado**  
4 colher de sopa de tomates-cereja  
(37g)  
**azeitonas pretas, sem caroço**  
3 azeitonas grandes (13g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/6 xícara(s) (40g)

1. Misture o iogurte grego e o suco de limão com uma pitada de sal/pimenta. Misture até formar uma consistência tipo molho. Se necessário, adicione um fio de água para afinar. Reserve na geladeira.
2. Adicione metade do óleo a uma frigideira em fogo médio e acrescente o grão-de-bico. Cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente. Polvilhe a páprica e um pouco de sal e cozinhe por mais 30 segundos. Transfira o grão-de-bico para um prato e reserve.
3. Adicione o restante do óleo à frigideira e cozinhe o chik'n pelo tempo indicado nas instruções da embalagem. Polvilhe o tomilho e um pouco de sal/pimenta e retire do fogo.
4. Monte a salada colocando o grão-de-bico, o chik'n, os tomates, a cebola e as azeitonas sobre uma cama de folhas. Despeje o molho por cima e sirva.
5. Dica de preparo: para melhores resultados, armazene os ingredientes preparados (chik'n, grão-de-bico, azeitonas, cebola, tomates) juntos em um recipiente hermético na geladeira. Mantenha-os separados das folhas e do molho até a hora de servir.

## Almoço 5 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**pecãs**

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Seitan simples

5 oz - 305 kcal ● 38g proteína ● 10g gordura ● 17g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**seitan**

5 oz (142g)

**óleo**

1 1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**seitan**

10 oz (284g)

**óleo**

2 1/2 colher de chá (mL)

1. Unte uma frigideira com óleo e cozinhe o seitan em fogo médio por 3–5 minutos, ou até aquecer completamente.
2. Tempere com sal, pimenta ou temperos de sua preferência. Sirva.

### Ervilhas-tortas com manteiga

161 kcal ● 4g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**manteiga**

1 colher de sopa (14g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

1 xícara (144g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**

1 1/2 pitada (0g)

**sal**

1 1/2 pitada (1g)

**manteiga**

2 colher de sopa (27g)

**ervilhas sugar snap congeladas**

2 xícara (288g)

1. Prepare as ervilhas-tortas de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes-pecã

1/4 xícara - 183 kcal ● 2g proteína ● 18g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### pecãs

4 colher de sopa, metades (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

### Queijo vegano

1 cubo de 1" - 91 kcal ● 1g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### queijo vegano em bloco

1 cubo de 2,5 cm (28g)

Para todas as 2 refeições:

#### queijo vegano em bloco

2 cubo de 2,5 cm (57g)

1. Fatie e aproveite.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Ovos cozidos

2 ovo(s) - 139 kcal ● 13g proteína ● 10g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)

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.

### 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 2 refeições:

**pão**  
2 fatia (64g)  
**manteiga**  
2 colher de chá (9g)

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

### Palitos de cenoura

1 cenoura(s) - 27 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

1 médio (61g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**

2 médio (122g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

---

### Abacate

176 kcal ● 2g proteína ● 15g gordura ● 2g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 3 refeições:

**abacates**

1 1/2 abacate(s) (302g)

**suco de limão**

1/2 colher de sopa (mL)

1. Abra o abacate e retire a polpa.
2. Polvilhe com suco de limão ou lima conforme desejar.
3. Sirva e consuma.

---

### Sementes de girassol

135 kcal ● 6g proteína ● 11g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

3/4 oz (21g)

Para todas as 3 refeições:

**miolos de girassol**

2 1/4 oz (64g)

1. A receita não possui instruções.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Salada de atum com abacate

654 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 9g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**abacates**  
3/4 abacate(s) (151g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 1/2 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
1 1/2 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
1 1/2 xícara (45g)  
**atum enlatado**  
1 1/2 lata (258g)  
**tomates**  
6 colher de sopa, picada (68g)  
**cebola, picado**  
3/8 pequeno (26g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**  
1 1/2 abacate(s) (302g)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**folhas verdes variadas**  
3 xícara (90g)  
**atum enlatado**  
3 lata (516g)  
**tomates**  
3/4 xícara, picada (135g)  
**cebola, picado**  
3/4 pequeno (53g)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

### Leite

1 1/3 xícara(s) - 199 kcal ● 10g proteína ● 11g gordura ● 16g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 1/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### Zoodles com camarão ao alho e limão

8 oz camarão - 409 kcal ● 51g proteína ● 16g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**camarão, cru, descascado e limpo**  
1/2 lbs (227g)  
**alho, cortado em cubos**  
1 dente (de alho) (3g)  
**caldo de legumes**  
1/4 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**abobrinha, espiralizado**  
2 médio (392g)

Para todas as 2 refeições:

**camarão, cru, descascado e limpo**  
1 lbs (454g)  
**alho, cortado em cubos**  
2 dente (de alho) (6g)  
**caldo de legumes**  
1/2 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
2 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**abobrinha, espiralizado**  
4 médio (784g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione o alho e o camarão em uma camada uniforme e tempere com sal/pimenta a gosto. Cozinhe por 1–2 minutos de cada lado até o camarão ficar rosado e completamente cozido. Retire o camarão e reserve.
2. Adicione o caldo e o suco de limão à frigideira e reduza por 2–3 minutos. Acrescente a abobrinha espiralizada e mexa no caldo. Cozinhe por cerca de 1 minuto até aquecer.
3. Junte o camarão novamente e sirva.

## Jantar 3

Comer em dia 5

### Ervilha-torta

164 kcal ● 11g proteína ● 1g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Tilápia com gremolata de amêndoas

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



Rende 1 filé(s) de tilápia

**tilápia, 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)

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 tilápia com papel-toalha e pincele com o azeite restante. Tempere a tilápia 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.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

## 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.

## 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.