

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2200 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 2150 kcal ● 155g proteína (29%) ● 139g gordura (58%) ● 47g carboidrato (9%) ● 23g fibra (4%)

Café da manhã

325 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Lanches

325 kcal, 19g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Pistaches
188 kcal

Almoço

690 kcal, 41g proteína, 17g carboidratos líquidos, 47g gordura



Vagem regada com azeite de oliva
289 kcal



Salmão assado lentamente com limão e tomilho
6 oz- 402 kcal

Jantar

645 kcal, 39g proteína, 19g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal



Vagem com manteiga
245 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

2230 kcal ● 179g proteína (32%) ● 134g gordura (54%) ● 57g carboidrato (10%) ● 20g fibra (4%)

Café da manhã

325 kcal, 20g proteína, 3g carboidratos líquidos, 24g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Lanches

325 kcal, 19g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal



Pistaches
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
1 1/2 dosador- 164 kcal

Almoço

770 kcal, 65g proteína, 27g carboidratos líquidos, 42g gordura



Salada simples de mussarela e tomate
242 kcal



Tilápia empanada em amêndoas
7 1/2 oz- 529 kcal

Jantar

645 kcal, 39g proteína, 19g carboidratos líquidos, 43g gordura



Salmão com mel e Dijon
6 oz- 402 kcal



Vagem com manteiga
245 kcal

Day 3

2187 kcal ● 144g proteína (26%) ● 131g gordura (54%) ● 77g carboidrato (14%) ● 31g fibra (6%)

Café da manhã

350 kcal, 16g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Parfait de chia com iogurte
167 kcal



Sementes de abóbora
183 kcal

Lanches

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



Shake de proteína (leite)
129 kcal



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

Almoço

760 kcal, 23g proteína, 28g carboidratos líquidos, 58g gordura



Nozes-pecã
1/2 xícara- 366 kcal



Wrap de salada Caesar
1 wrap(s)- 393 kcal

Jantar

675 kcal, 49g proteína, 31g carboidratos líquidos, 35g gordura



Bacalhau ao estilo cajun
8 oz- 249 kcal



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



Batatas fritas assadas
193 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

2210 kcal ● 154g proteína (28%) ● 129g gordura (53%) ● 68g carboidrato (12%) ● 40g fibra (7%)

Café da manhã

350 kcal, 16g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Parfait de chia com iogurte

167 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Lanches

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



Shake de proteína (leite)

129 kcal



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Almoço

675 kcal, 37g proteína, 29g carboidratos líquidos, 42g gordura



Seitan com alho e pimenta

342 kcal



Abobrinha grelhada na frigideira

333 kcal

Jantar

785 kcal, 46g proteína, 21g carboidratos líquidos, 49g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Sementes de girassol

361 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

2175 kcal ● 164g proteína (30%) ● 120g gordura (50%) ● 65g carboidrato (12%) ● 44g fibra (8%)

Café da manhã

350 kcal, 16g proteína, 9g carboidratos líquidos, 24g gordura



Parfait de chia com iogurte

167 kcal



Sementes de abóbora

183 kcal

Almoço

635 kcal, 46g proteína, 8g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salmão com chili e limão

6 oz- 356 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal

Jantar

785 kcal, 46g proteína, 21g carboidratos líquidos, 49g gordura



Crack slaw com tempeh

422 kcal



Sementes de girassol

361 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 2138 kcal ● 153g proteína (29%) ● 122g gordura (51%) ● 75g carboidrato (14%) ● 34g fibra (6%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frittata de ervas e cebola

306 kcal

Almoço

635 kcal, 46g proteína, 8g carboidratos líquidos, 41g gordura



Salmão com chili e limão

6 oz- 356 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s)- 279 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

790 kcal, 33g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bifes de repolho assados com molho

427 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

2169 kcal ● 210g proteína (39%) ● 104g gordura (43%) ● 73g carboidrato (13%) ● 25g fibra (5%)

Café da manhã

305 kcal, 18g proteína, 14g carboidratos líquidos, 19g gordura



Frittata de ervas e cebola

306 kcal

Almoço

665 kcal, 103g proteína, 6g carboidratos líquidos, 24g gordura



Tilápia ao estilo Cajun

18 oz- 593 kcal



Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal

Lanches

245 kcal, 20g proteína, 26g carboidratos líquidos, 5g gordura



Barra proteica

1 barra- 245 kcal

Jantar

790 kcal, 33g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bifes de repolho assados com molho

427 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



Bebidas

- proteína em pó
1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (357g)
- água
2/3 galão (mL)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras
2 vara (56g)
- ovos
14 grande (700g)
- manteiga
5/8 vara (70g)
- mussarela fresca
2 oz (57g)
- queijo parmesão
1/2 colher de sopa (3g)
- leite integral
2 xícara(s) (mL)
- iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/6 xícara (46g)
- queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)

Vegetais e produtos vegetais

- berinjela
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
- alho
4 1/4 dente(s) (de alho) (13g)
- vagens verdes congeladas
6 2/3 xícara (806g)
- tomates
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (168g)
- brócolis congelado
9 3/4 xícara (887g)
- batatas
1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)
- cebola
2 xícara, picada (350g)
- alface romana (romaine)
4 folha interna (24g)
- pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
- abobrinha
2 médio (392g)
- repolho
1 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (714g)

Especiarias e ervas

- mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
- pimenta-do-reino
11 g (11g)
- sal
1/2 oz (18g)
- tomilho seco
1 1/4 colher de chá, folhas (1g)
- manjericão fresco
1 colher de sopa, picado (3g)
- tempero cajun
11 g (11g)
- orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
- alho em pó
1 colher de chá (3g)
- pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
- cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)

Doces

- mel
1 colher de sopa (21g)

Frutas e sucos de frutas

- limão
1/4 grande (21g)
- limes
1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

Produtos de nozes e sementes

- pistaches sem casca
1/2 xícara (62g)
- amêndoas
5 oz (141g)
- pecãs
1/2 xícara, metades (50g)
- sementes de chia
1/4 xícara (64g)
- sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)
- miolos de girassol
5 oz (137g)

Grãos cerealíferos e massas

Gorduras e óleos

- óleo
1/4 lbs (mL)
- azeite
1/4 lbs (mL)
- vinagrete balsâmico
1 colher de sopa (mL)
- molho Caesar para salada
1 colher de sopa (15g)
- molho ranch
4 colher de sopa (mL)

Peixes e mariscos

- salmão
30 oz (850g)
- tilápia, crua
1 1/2 lbs (714g)
- bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)

- farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (26g)

- seitan
4 oz (113g)

Produtos de panificação

- tortilhas de farinha
1 tortilha (≈18-20 cm diâ.) (49g)

Outro

- mix para salada de repolho (coleslaw)
4 xícara (360g)
- barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)
- iogurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)
- tempero italiano
1 colher de chá (4g)

Sopas, molhos e caldos

- molho picante
2 colher de chá (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tempeh
1/2 lbs (227g)
-

Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Queijo em tiras

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
1 vara (28g)

Para todas as 2 refeições:

queijo em tiras
2 vara (56g)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

berinjela
2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)
óleo
2 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)

Para todas as 2 refeições:

berinjela
4 fatia(s) de 2,5 cm (240g)
óleo
4 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

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 3 refeições:

sementes de chia
1/4 xícara (64g)
leite integral
5/6 xícara(s) (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/6 xícara (46g)

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.

Sementes de abóbora

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 3 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
3/4 xícara (89g)

1. A receita não possui instruções.

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Frittata de ervas e cebola

306 kcal ● 18g proteína ● 19g gordura ● 14g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

água
1/4 xícara(s) (mL)
azeite
1 colher de chá (mL)
ovos
2 grande (100g)
sal
1 pitada (0g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
queijo
2 colher de sopa, ralado (14g)
tomilho seco
4 pitada, folhas (1g)
cebola
1 xícara, picada (160g)

Para todas as 2 refeições:

água
1/2 xícara(s) (mL)
azeite
2 colher de chá (mL)
ovos
4 grande (200g)
sal
2 pitada (1g)
pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
queijo
4 colher de sopa, ralado (28g)
tomilho seco
1 colher de chá, folhas (1g)
cebola
2 xícara, picada (320g)

1. Leve a cebola e quase toda a água (reserve cerca de 1 colher de sopa) para ferver em uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Tampe e cozinhe até que a cebola esteja um pouco macia, cerca de 2 minutos.
2. Destampe e continue cozinhando até que a água evapore, 1 a 2 minutos. Regue com o óleo e mexa até cobrir. Continue cozinhando, mexendo com frequência, até que a cebola comece a dourar, mais 1 a 2 minutos.
3. Bata os ovos e adicione à panela, reduza o fogo para médio-baixo e continue cozinhando, mexendo constantemente, até que o ovo comece a firmar, cerca de 20 segundos. Continue cozinhando, levantando as bordas para que o ovo cru flua por baixo, até ficar praticamente firme, cerca de mais 30 segundos.
4. Reduza o fogo para baixo. Polvilhe as ervas, o sal e a pimenta sobre a frittata. Coloque o queijo por cima. Levante uma borda da frittata e derrame a colher de sopa de água restante por baixo.
5. Tampe e cozinhe até que o ovo esteja completamente firme e o queijo quente, cerca de 2 minutos. Deslize a frittata para fora da panela com a espátula e sirva.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1

Vagem regada com azeite de oliva

289 kcal ● 6g proteína ● 19g gordura ● 16g carboidrato ● 8g fibra



pimenta-do-reino
2 pitada (0g)
sal
2 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
2 2/3 xícara (323g)
azeite
4 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Salmão assado lentamente com limão e tomilho

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 28g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Rende 6 oz

tomilho seco
2 pitada, folhas (0g)
óleo
1 colher de chá (mL)
salmão, com pele
6 oz (170g)
limão, cortado em gomos
1/4 grande (21g)

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

Salada simples de mussarela e tomate

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



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

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

Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Rende 7 1/2 oz

amêndoas
5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)
tilápia, crua
1/2 lbs (210g)
farinha de uso geral
1/6 xícara(s) (26g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
azeite
2 colher de chá (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 3

Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1/2 xícara

pecãs

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

Wrap de salada Caesar

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g proteína ● 23g gordura ● 26g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 wrap(s)

queijo parmesão

1/2 colher de sopa (3g)

cebola

1 colher de sopa, picada (10g)

tortilhas de farinha

1 tortilha (~18-20 cm diâ.) (49g)

molho Caesar para salada

1 colher de sopa (15g)

tomates, fatiado

1/2 tomate-ameixa (31g)

ovos, cozido (duro) e fatiado

2 grande (100g)

alface romana (romaine), rasgado em

pedaços do tamanho de uma mordida

4 folha interna (24g)

1. Misture a alface romana, a cebola, o queijo e o molho para envolver.
2. Espalhe a mistura de alface uniformemente no centro de cada tortilla. Cubra com os ovos cozidos fatiados e os tomates.
3. Dobre uma das extremidades da tortilla cerca de 1 polegada (aprox. 2,5 cm) sobre o recheio; dobre os lados direito e esquerdo sobre a extremidade dobrada, sobrepondo. Prenda com um palito se necessário.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 4

Seitan com alho e pimenta

342 kcal ● 31g proteína ● 17g gordura ● 16g carboidrato ● 1g fibra



azeite
1 colher de sopa (mL)
cebola
2 colher de sopa, picada (20g)
pimentão verde
1 colher de sopa, picada (9g)
pimenta-do-reino
1 pitada, moído (0g)
água
1/2 colher de sopa (mL)
sal
1/2 pitada (0g)
seitan, estilo frango
4 oz (113g)
alho, picado fino
1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Aqueça o azeite em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Adicione as cebolas e o alho e cozinhe, mexendo, até dourarem levemente.
3. Aumente o fogo para médio e adicione o pimentão verde e o seitan à panela, mexendo para envolver bem o seitan.
4. Tempere com sal e pimenta. Adicione a água, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 35 minutos para que o seitan absorva os sabores.
5. Cozinhe, mexendo até engrossar, e sirva imediatamente.

Abobrinha grelhada na frigideira

333 kcal ● 6g proteína ● 26g gordura ● 12g carboidrato ● 7g fibra



abobrinha
2 médio (392g)
pimenta-do-reino
1 colher de sopa, moído (7g)
orégano seco
1 colher de chá, moído (2g)
alho em pó
1 colher de chá (3g)
sal
1 colher de chá (6g)
azeite
2 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.

Almoço 5 ↗

Comer em dia 5 e dia 6

Salmão com chili e limão

6 oz - 356 kcal ● 35g proteína ● 23g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salmão
6 oz (170g)
pó de chili
1/4 colher de sopa (2g)
cominho em pó
3 pitada (1g)
limes, fatiado
3/4 fruta (5.1 cm diâ.) (50g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
3/4 lbs (340g)
pó de chili
1/2 colher de sopa (4g)
cominho em pó
1/4 colher de sopa (2g)
limes, fatiado
1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

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

Brócolis regado com azeite de oliva

4 xícara(s) - 279 kcal ● 11g proteína ● 18g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
4 pitada (0g)
sal
4 pitada (2g)
brócolis congelado
8 xícara (728g)
azeite
2 2/3 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.

Almoço 6 ↗

Comer em dia 7

Tilápia ao estilo Cajun

18 oz - 593 kcal ● 102g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Rende 18 oz

tempero cajun

3/4 colher de sopa (5g)

óleo

3/4 colher de sopa (mL)

tilápia, crua

18 oz (504g)

1. Preaqueça o forno a 220°C (425°F). Unte uma assadeira de 23x33 cm.
2. Coloque os filés de tilápia no fundo da assadeira e cubra ambos os lados com o óleo e o tempero Cajun.
3. Cubra a assadeira e asse por 15 a 20 minutos, até que o peixe esteja cozido e se desfie facilmente com um garfo.

Vagem regada com azeite de oliva

72 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

sal

1/2 pitada (0g)

vagens verdes congeladas

2/3 xícara (81g)

azeite

1 colher de chá (mL)

1. Prepare a vagem conforme as instruções da embalagem.
2. Cubra com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

Pistaches

188 kcal ● 7g proteína ● 14g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pistaches sem casca

4 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

pistaches sem casca

1/2 xícara (62g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Barra proteica

1 barra - 245 kcal ● 20g proteína ● 5g gordura ● 26g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

barra de proteína (20g de proteína)
1 barra (50g)

Para todas as 3 refeições:

barra de proteína (20g de proteína)
3 barra (150g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Salmão com mel e Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g proteína ● 24g gordura ● 9g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

salmão
1 filé(s) (170 g cada) (170g)
mostarda Dijon
1 colher de sopa (15g)
mel
1/2 colher de sopa (11g)
azeite
1 colher de chá (mL)
alho, picado
1/2 dente (de alho) (2g)

Para todas as 2 refeições:

salmão
2 filé(s) (170 g cada) (340g)
mostarda Dijon
2 colher de sopa (30g)
mel
1 colher de sopa (21g)
azeite
2 colher de chá (mL)
alho, picado
1 dente (de alho) (3g)

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.

Vagem com manteiga

245 kcal ● 4g proteína ● 19g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

manteiga
5 colher de chá (23g)
pimenta-do-reino
1 1/4 pitada (0g)
sal
1 1/4 pitada (1g)
vagens verdes congeladas
1 2/3 xícara (202g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga
1/4 xícara (45g)
pimenta-do-reino
1/3 colher de chá (0g)
sal
1/3 colher de chá (1g)
vagens verdes congeladas
3 1/3 xícara (403g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 3

Bacalhau ao estilo cajun

8 oz - 249 kcal ● 41g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

bacalhau, cru
1/2 lbs (227g)
tempero cajun
2 2/3 colher de chá (6g)
óleo
1/2 colher de sopa (mL)

1. Tempere o(s) filé(s) de bacalhau com o tempero cajun em todos os lados.
2. Em uma frigideira antiaderente, adicione o óleo e aqueça a panela.
3. Adicione o bacalhau à frigideira e cozinhe de 2 a 3 minutos de cada lado, até ficar totalmente cozido e lascar facilmente.
4. Deixe descansar alguns minutos e sirva.

Brócolis com manteiga

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



Rende 1 3/4 xícara(s)

sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
1 3/4 xícara (159g)
pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
manteiga
1 3/4 colher de sopa (25g)

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

Batatas fritas assadas

193 kcal ● 3g proteína ● 7g gordura ● 25g carboidrato ● 4g fibra

**batatas**

1/2 grande (7,5-11 cm diâ.) (185g)

óleo

1/2 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.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Crack slaw com tempeh

422 kcal ● 29g proteína ● 21g gordura ● 16g carboidrato ● 13g fibra



Para uma única refeição:

mix para salada de repolho (coleslaw)

2 xícara (180g)

molho picante

1 colher de chá (mL)

miolos de girassol

1 colher de sopa (12g)

óleo

2 colher de chá (mL)

alho, picado

1 dente (de alho) (3g)

tempeh, cortado em cubos

4 oz (113g)

Para todas as 2 refeições:

mix para salada de repolho (coleslaw)

4 xícara (360g)

molho picante

2 colher de chá (mL)

miolos de girassol

2 colher de sopa (24g)

óleo

4 colher de chá (mL)

alho, picado

2 dente (de alho) (6g)

tempeh, cortado em cubos

1/2 lbs (227g)

1. Coloque o tempeh em cubos em uma panela pequena e cubra com água. Leve para ferver e cozinhe por cerca de 8 minutos. Retire o tempeh e escorra a água.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tempeh e cozinhe por 2 minutos de cada lado.
3. Adicione o alho, o repolho e o molho de pimenta, mexendo até ficar bem combinado. Tampe e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.
4. Acrescente as sementes de girassol, misture e deixe cozinhar mais alguns minutos até que o repolho esteja macio, porém ainda ligeiramente crocante.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente ou frio.

Sementes de girassol

361 kcal ● 17g proteína ● 28g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

miolos de girassol
2 oz (57g)

Para todas as 2 refeições:

miolos de girassol
4 oz (113g)

1. A receita não possui instruções.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

logurte grego proteico

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



Para uma única refeição:

logurte grego proteico aromatizado
1 recipiente (150g)

Para todas as 2 refeições:

logurte grego proteico aromatizado
2 recipiente (300g)

1. Aproveite.

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.

Bifes de repolho assados com molho

427 kcal ● 5g proteína ● 35g gordura ● 14g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

sal
4 pitada (3g)

pimenta-do-reino
4 pitada, moído (1g)

tempero italiano

4 pitada (2g)

molho ranch

2 colher de sopa (mL)

óleo

1 1/2 colher de sopa (mL)

repolho

1/2 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (357g)

Para todas as 2 refeições:

sal

1 colher de chá (6g)

pimenta-do-reino

1 colher de chá, moído (2g)

tempero italiano

1 colher de chá (4g)

molho ranch

4 colher de sopa (mL)

óleo

3 colher de sopa (mL)

repolho

1 cabeça, pequena (aprox. 11 cm diâ.) (714g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Remova as camadas externas do repolho e corte o talo na base.
3. Coloque o repolho em pé com o talo para baixo na tábua e corte em fatias de meia polegada (cerca de 1,25 cm).
4. Tempere ambos os lados das fatias de repolho com óleo, sal, pimenta e tempero italiano a gosto.
5. Coloque os bifes em uma assadeira untada (ou forre com papel alumínio/papel manteiga).
6. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que as bordas estejam crocantes e o centro macio.
7. Sirva com o molho.

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.