

# 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## 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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## 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

### 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, 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

## 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

### Lanches

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



Barra proteica  
1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína  
1 1/2 dosador- 164 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

## 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

### Lanches

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



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

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

## 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

### Lanches

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



**Barra proteica**  
1 barra- 245 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### 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

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
11 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)
- ☐ manjeriço 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)

#### manjeriço 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 manjeriço 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.