

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2300 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** 2251 kcal ● 177g proteína (31%) ● 112g gordura (45%) ● 77g carboidrato (14%) ● 56g fibra (10%)

## Café da manhã

385 kcal, 41g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Queijo cottage com amêndoas e canela**  
386 kcal

## Lanches

180 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

## Almoço

755 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

## Jantar

765 kcal, 34g proteína, 40g carboidratos líquidos, 39g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
384 kcal



**Minced cauliflower com espinafre e manteiga**  
2 xícara(s)- 128 kcal

## Day 2

2271 kcal ● 186g proteína (33%) ● 123g gordura (49%) ● 62g carboidrato (11%) ● 43g fibra (7%)

### Café da manhã

385 kcal, 41g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Queijo cottage com amêndoas e canela**  
386 kcal

### Lanches

180 kcal, 14g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Ovos cozidos**  
2 ovo(s)- 139 kcal



**Palitos de cenoura**  
1 1/2 cenoura(s)- 41 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

755 kcal, 52g proteína, 19g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 1/4 xícara(s)- 167 kcal

### Jantar

785 kcal, 43g proteína, 25g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Salmão com mel e Dijon**  
6 oz- 402 kcal



**Salada simples de couve e abacate**  
384 kcal

## Day 3

2257 kcal ● 175g proteína (31%) ● 124g gordura (50%) ● 79g carboidrato (14%) ● 31g fibra (5%)

### Café da manhã

385 kcal, 41g proteína, 10g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Queijo cottage com amêndoas e canela**  
386 kcal

### Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



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



**Queijo em tiras**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

700 kcal, 39g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Amêndoas torradas**  
3/8 xícara(s)- 333 kcal



**Sanduíche de atum com abacate**  
1 sanduíche(s)- 370 kcal

### Jantar

720 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 47g gordura



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



**Tofu básico**  
6 oz- 257 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
322 kcal

## Day 4

2250 kcal ● 155g proteína (28%) ● 130g gordura (52%) ● 82g carboidrato (15%) ● 32g fibra (6%)

### Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Torrada de abacate**

1 fatia(s)- 168 kcal



**Ovos mexidos básicos**

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

### Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

700 kcal, 39g proteína, 30g carboidratos líquidos, 41g gordura



**Amêndoas torradas**

3/8 xícara(s)- 333 kcal



**Sanduíche de atum com abacate**

1 sanduíche(s)- 370 kcal

### Jantar

720 kcal, 42g proteína, 23g carboidratos líquidos, 47g gordura



**Iogurte grego proteico**

1 pote- 139 kcal



**Tofu básico**

6 oz- 257 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**

322 kcal

## Day 5

2294 kcal ● 216g proteína (38%) ● 119g gordura (47%) ● 62g carboidrato (11%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

380 kcal, 22g proteína, 14g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Torrada de abacate**

1 fatia(s)- 168 kcal



**Ovos mexidos básicos**

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal

### Lanches

285 kcal, 17g proteína, 14g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Queijo em tiras**

1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

715 kcal, 92g proteína, 6g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Couve salteada**

121 kcal



**Tilápia frita na frigideira**

16 oz- 596 kcal

### Jantar

745 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Amêndoas torradas**

1/4 xícara(s)- 222 kcal



**Salada de salmão e alcachofra**

526 kcal

## Day 6

2298 kcal ● 155g proteína (27%) ● 130g gordura (51%) ● 80g carboidrato (14%) ● 46g fibra (8%)

### Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

680 kcal, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salmão com chili e limão

6 oz- 356 kcal



Couve com alho

159 kcal



Arroz integral com manteiga

167 kcal

### Jantar

745 kcal, 49g proteína, 28g carboidratos líquidos, 42g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Salada de salmão e alcachofra

526 kcal

## Day 7

2298 kcal ● 166g proteína (29%) ● 134g gordura (53%) ● 62g carboidrato (11%) ● 44g fibra (8%)

### Café da manhã

380 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 28g gordura



Mix de castanhas

1/8 xícara(s)- 109 kcal



Framboesas

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



Nozes-pecã

1/4 xícara- 183 kcal

### Lanches

325 kcal, 18g proteína, 10g carboidratos líquidos, 22g gordura



Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s)- 261 kcal



Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

1 1/2 dosador- 164 kcal

### Almoço

680 kcal, 45g proteína, 28g carboidratos líquidos, 38g gordura



Salmão com chili e limão

6 oz- 356 kcal



Couve com alho

159 kcal



Arroz integral com manteiga

167 kcal

### Jantar

750 kcal, 60g proteína, 10g carboidratos líquidos, 45g gordura



Salada de atum com abacate

582 kcal



Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal

# Lista de Compras



## Bebidas

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

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
4 1/4 xícara (961g)
- ☐ manteiga  
1 vara (113g)
- ☐ ovos  
9 1/3 grande (467g)
- ☐ queijo em tiras  
3 vara (84g)
- ☐ queijo  
3/4 xícara, ralado (84g)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ manteiga de amêndoa  
1/4 xícara (60g)
- ☐ amêndoas  
1/2 lbs (233g)
- ☐ mix de nozes  
4 colher de sopa (34g)
- ☐ pecãs  
1/2 xícara, metades (50g)

## Especiarias e ervas

- ☐ canela  
1 colher de chá (2g)
- ☐ sal  
1/3 oz (10g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 g (3g)
- ☐ mostarda Dijon  
1 colher de sopa (15g)
- ☐ pó de chili  
1/2 colher de sopa (4g)
- ☐ cominho em pó  
1/4 colher de sopa (2g)

## Outro

- ☐ hambúrguer vegetal  
2 hambúrguer (142g)
- ☐ couve-flor ralada congelada  
2 xícara, congelada (212g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
3 1/3 abacate(s) (670g)
- ☐ limão  
1 2/3 pequeno (97g)
- ☐ suco de limão  
3/4 colher de sopa (mL)
- ☐ framboesas  
2 1/2 xícara (308g)
- ☐ limes  
1 1/2 fruta (5.1 cm diâ.) (101g)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ tempeh  
1 lbs (454g)
- ☐ tofu firme  
3/4 lbs (340g)

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
3 1/4 oz (mL)
- ☐ azeite  
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
10 colher de sopa (mL)

## Peixes e mariscos

- ☐ salmão  
18 oz (510g)
- ☐ atum enlatado  
2 1/3 lata (401g)
- ☐ salmão enlatado  
15 oz (425g)
- ☐ tilápia, crua  
1 lbs (448g)

## Doces

- ☐ mel  
1 oz (25g)

## Produtos de panificação

- ☐ pão  
6 fatia (192g)

## Lanches

- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**  
2 recipiente (300g)
- ☐ **folhas verdes variadas**  
9 xícara (265g)
- ☐ **guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)

- ☐ **barra de granola rica em proteínas**  
3 barra (120g)

### Grãos cerealíferos e massas

- ☐ **arroz integral**  
1/3 xícara (63g)

### Vegetais e produtos vegetais

- ☐ **folhas de couve**  
13 oz (364g)
  - ☐ **alho**  
5 1/2 dente(s) (de alho) (17g)
  - ☐ **espinafre fresco**  
1 xícara(s) (30g)
  - ☐ **brócolis congelado**  
2 1/2 xícara (228g)
  - ☐ **cenouras**  
3 médio (183g)
  - ☐ **ervilhas sugar snap congeladas**  
4 xícara (576g)
  - ☐ **cebola**  
5/8 pequeno (41g)
  - ☐ **alcachofras, enlatadas**  
1 2/3 xícara, corações (280g)
  - ☐ **tomates**  
2 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (308g)
  - ☐ **couve-manteiga (collard greens)**  
1 lbs (454g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### Queijo cottage com amêndoas e canela

386 kcal ● 41g proteína ● 18g gordura ● 10g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1 1/4 xícara (283g)

**manteiga de amêndoa**

1 1/4 colher de sopa (20g)

**amêndoas**

7 1/2 amêndoa (9g)

**canela**

1/3 colher de chá (1g)

Para todas as 3 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

3 3/4 xícara (848g)

**manteiga de amêndoa**

1/4 xícara (60g)

**amêndoas**

22 1/2 amêndoa (27g)

**canela**

1 colher de chá (2g)

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela pequena.
2. Sirva.

## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Torrada de abacate

1 fatia(s) - 168 kcal ● 5g proteína ● 9g gordura ● 13g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pão**

1 fatia (32g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/4 abacate(s) (50g)

Para todas as 2 refeições:

**pão**

2 fatia (64g)

**abacates, maduro, fatiado**

1/2 abacate(s) (101g)

1. Torre o pão.
2. Cubra com abacate maduro e use um garfo para amassar.

### Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s) - 212 kcal ● 17g proteína ● 16g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra





Para uma única refeição:

**óleo**

1/4 colher de sopa (mL)

**ovos**

2 2/3 grande (133g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**

1/2 colher de sopa (mL)

**ovos**

5 1/3 grande (267g)

1. Bata os ovos em uma tigela média até ficarem homogêneos.  
Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.  
Despeje a mistura de ovos.  
Quando os ovos começarem a firmar, mexa-os.  
Repita (sem mexer constantemente) até que os ovos estejam firmes e não restem líquidos. Tempere com sal/pimenta.

## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Mix de castanhas

1/8 xícara(s) - 109 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

2 colher de sopa (17g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

4 colher de sopa (34g)

1. A receita não possui instruções.

### Framboesas

1 1/4 xícara(s) - 90 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 8g carboidrato ● 10g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### 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)

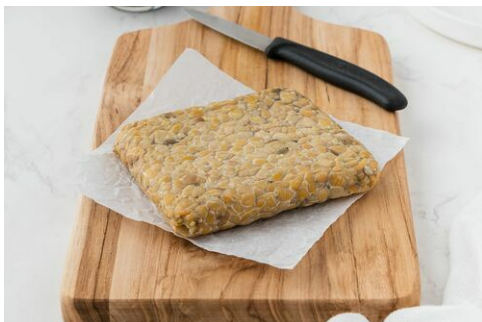
1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

**tempeh**

1/2 lbs (227g)

**óleo**

4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**tempeh**

1 lbs (454g)

**óleo**

2 2/3 colher de sopa (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Brócolis com manteiga

1 1/4 xícara(s) - 167 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sal**

5/8 pitada (0g)

**brócolis congelado**

1 1/4 xícara (114g)

**pimenta-do-reino**

5/8 pitada (0g)

**manteiga**

1 1/4 colher de sopa (18g)

Para todas as 2 refeições:

**sal**

1 1/4 pitada (1g)

**brócolis congelado**

2 1/2 xícara (228g)

**pimenta-do-reino**

1 1/4 pitada (0g)

**manteiga**

2 1/2 colher de sopa (36g)

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.

## Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Amêndoas torradas

3/8 xícara(s) - 333 kcal ● 11g proteína ● 27g gordura ● 5g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

#### amêndoas

6 colher de sopa, inteira (54g)

Para todas as 2 refeições:

#### amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

### Sanduíche de atum com abacate

1 sanduíche(s) - 370 kcal ● 28g proteína ● 14g gordura ● 25g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

#### pimenta-do-reino

1/2 pitada (0g)

#### sal

1/2 pitada (0g)

#### suco de limão

1/2 colher de chá (mL)

#### abacates

1/4 abacate(s) (50g)

#### pão

2 fatia (64g)

#### atum enlatado, escorrido

1/2 lata (86g)

#### cebola, picado

1/8 pequeno (9g)

Para todas as 2 refeições:

#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### suco de limão

1 colher de chá (mL)

#### abacates

1/2 abacate(s) (101g)

#### pão

4 fatia (128g)

#### atum enlatado, escorrido

1 lata (172g)

#### cebola, picado

1/4 pequeno (18g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum escorrido, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura entre fatias de pão e sirva.

## Almoço 3

Comer em dia 5

### Couve salteada

121 kcal  2g proteína  9g gordura  5g carboidrato  1g fibra



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

1. Aqueça óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio. Adicione a couve e refogue por 3-5 minutos até que a couve esteja macia e brilhante. Sirva com uma pitada de sal e pimenta.

### Tilápia frita na frigideira

16 oz - 596 kcal  90g proteína  26g gordura  1g carboidrato  0g fibra



Rende 16 oz

**azeite**  
4 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/4 colher de sopa, moído (2g)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (4g)  
**tilápia, crua**  
16 oz (448g)

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.
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. Sirva imediatamente.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Couve com alho

159 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**alho, picado**  
1 1/2 dente(s) (de alho) (5g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 lbs (454g)  
**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**alho, picado**  
3 dente(s) (de alho) (9g)

1. Lave a couve, seque com papel, remova os talos e corte as folhas.
2. Adicione o óleo de sua preferência a uma panela em fogo médio-baixo. Uma vez aquecido (cerca de 1 minuto), adicione o alho e refogue até ficar perfumado, cerca de 1–2 minutos.
3. Adicione a couve e mexa frequentemente por cerca de 4–6 minutos até amaciar e ficar vibrante (não deixe escurecer, pois isso afetará o sabor).
4. Tempere com sal e sirva.

### Arroz integral com manteiga

167 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra





Para uma única refeição:

**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**arroz integral**  
2 2/3 colher de sopa (32g)  
**sal**  
1 pitada (1g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 pitada, moído (0g)

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**arroz integral**  
1/3 xícara (63g)  
**sal**  
2 pitada (2g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**pimenta-do-reino**  
2 pitada, moído (1g)

1. Enxágue o amido do arroz em uma peneira sob água fria por 30 segundos.
2. Leve a água para ferver em fogo alto em uma panela grande com tampa bem ajustada.
3. Adicione o arroz, mexa apenas uma vez e deixe ferver, tampado, por 30 minutos.
4. Despeje o arroz em uma peneira sobre a pia e escorra por 10 segundos.
5. Volte o arroz para a mesma panela, fora do fogo.
6. Cubra imediatamente e deixe descansar por 10 minutos (esta é a parte de vaporização).
7. Descubra, misture a manteiga 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.

---

### Palitos de cenoura

1 1/2 cenoura(s) - 41 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**  
1 1/2 médio (92g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**  
3 médio (183g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3, dia 4 e dia 5

---

### 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 3 refeições:

**barra de granola rica em proteínas**  
3 barra (120g)

1. A receita não possui instruções.

---

### 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 3 refeições:

**queijo em tiras**  
3 vara (84g)

1. A receita não possui instruções.
-



## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### 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.

### Cottage cheese com mel

1/4 xícara(s) - 62 kcal ● 7g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

4 colher de sopa (57g)

**mel**

1 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**

1/2 xícara (113g)

**mel**

2 colher de chá (14g)

1. Sirva o cottage em uma tigela e regue com mel.

## Jantar 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Hambúrguer vegetal

2 hambúrguer - 254 kcal ● 20g proteína ● 6g gordura ● 22g carboidrato ● 8g fibra



Rende 2 hambúrguer

**hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer (142g)

1. Cozinhe o hambúrguer conforme as instruções da embalagem.
2. Sirva.

### Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



**folhas de couve, picado**  
5/6 maço (142g)  
**abacates, picado**  
5/6 abacate(s) (168g)  
**limão, espremido**  
5/6 pequeno (48g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

### Minced cauliflower com espinafre e manteiga

2 xícara(s) - 128 kcal ● 6g proteína ● 8g gordura ● 2g carboidrato ● 6g fibra



Rende 2 xícara(s)

**manteiga**  
2 colher de chá (9g)  
**couve-flor ralada congelada**  
2 xícara, congelada (212g)  
**alho, picado**  
2 dente (de alho) (6g)  
**espinafre fresco, picado**  
1 xícara(s) (30g)

1. Cozinhe a couve-flor ralada conforme as instruções da embalagem.
2. Enquanto isso, pique finamente o espinafre e o alho.
3. Quando a couve-flor estiver pronta e ainda quente, adicione o espinafre, o alho, a manteiga e um pouco de sal e pimenta. Misture bem até a manteiga derreter.
4. Sirva.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 2

### Salmão com mel e Dijon

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



Rende 6 oz

#### 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)

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.

### Salada simples de couve e abacate

384 kcal ● 8g proteína ● 26g gordura ● 16g carboidrato ● 15g fibra



#### folhas de couve, picado

5/6 maço (142g)

#### abacates, picado

5/6 abacate(s) (168g)

#### limão, espremido

5/6 pequeno (48g)

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Usando os dedos, massageie o abacate e o limão na couve até o abacate ficar cremoso e envolver a couve.
3. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Sirva.

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### 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.

### Tofu básico

6 oz - 257 kcal ● 13g proteína ● 21g gordura ● 4g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
1 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
6 oz (170g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme**  
3/4 lbs (340g)

1. Fatie o tofu no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

### Ervilhas-tortas com manteiga

322 kcal ● 8g proteína ● 23g gordura ● 12g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

**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)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
3 pitada (0g)  
**sal**  
3 pitada (1g)  
**manteiga**  
4 colher de sopa (54g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
4 xícara (576g)

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



## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

### 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.

### Salada de salmão e alcachofra

526 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 25g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

#### salmão enlatado

1/2 lbs (213g)

#### alcachofras, enlatadas

13 1/3 colher de sopa, corações (140g)

#### folhas verdes variadas

3 3/4 xícara (113g)

#### vinagrete balsâmico

5 colher de sopa (mL)

#### tomates, cortado ao meio

13 1/3 colher de sopa de tomates-cereja (124g)

Para todas as 2 refeições:

#### salmão enlatado

15 oz (425g)

#### alcachofras, enlatadas

1 2/3 xícara, corações (280g)

#### folhas verdes variadas

7 1/2 xícara (225g)

#### vinagrete balsâmico

10 colher de sopa (mL)

#### tomates, cortado ao meio

1 2/3 xícara de tomates-cereja (248g)

1. Coloque uma cama de folhas verdes e acrescente salmão, alcachofras e tomates. Regue com vinagrete balsâmico por cima e sirva.

## Jantar 5 [↗](#)

Comer em dia 7

### Salada de atum com abacate

582 kcal ● 54g proteína ● 32g gordura ● 8g carboidrato ● 11g fibra



#### abacates

2/3 abacate(s) (134g)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### sal

1 1/3 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 1/3 pitada (0g)

#### folhas verdes variadas

1 1/3 xícara (40g)

#### atum enlatado

1 1/3 lata (229g)

#### tomates

1/3 xícara, picada (60g)

#### cebola, picado

1/3 pequeno (23g)

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.

### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal ● 6g proteína ● 13g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1/6 xícara(s)

#### amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

1. A receita não possui instruções.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

### Shake de proteína

1 1/2 dosador - 164 kcal ● 36g proteína ● 1g gordura ● 1g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

#### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

#### proteína em pó

10 1/2 concha (1/3 xícara cada) (326g)

#### água

10 1/2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



