

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2400 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

2417 kcal ● 252g proteína (42%) ● 108g gordura (40%) ● 68g carboidrato (11%) ● 41g fibra (7%)

### Café da manhã

380 kcal, 46g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



#### Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

### Lanches

260 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



#### logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Sementes de girassol

120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

800 kcal, 63g proteína, 16g carboidratos líquidos, 46g gordura



#### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão- 683 kcal



#### Salada de tomate e abacate

117 kcal

### Jantar

760 kcal, 69g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



#### Ervilha-torta

123 kcal



#### Tilápia empanada em amêndoas

9 oz- 635 kcal

## Day 2

2382 kcal ● 272g proteína (46%) ● 103g gordura (39%) ● 63g carboidrato (11%) ● 28g fibra (5%)

### Café da manhã

380 kcal, 46g proteína, 5g carboidratos líquidos, 18g gordura



Nozes

1/4 xícara(s)- 175 kcal



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal

### Lanches

260 kcal, 26g proteína, 10g carboidratos líquidos, 12g gordura



logurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

765 kcal, 83g proteína, 11g carboidratos líquidos, 41g gordura



Vagem com manteiga

245 kcal



Tilápia frita na frigideira

14 oz- 521 kcal

### Jantar

760 kcal, 69g proteína, 36g carboidratos líquidos, 31g gordura



Ervilha-torta

123 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

9 oz- 635 kcal

## Day 3

2404 kcal ● 219g proteína (36%) ● 126g gordura (47%) ● 71g carboidrato (12%) ● 27g fibra (5%)

### Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal



Leite

1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

335 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal



Chocolate amargo

2 quadrado(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

765 kcal, 83g proteína, 11g carboidratos líquidos, 41g gordura



Vagem com manteiga

245 kcal



Tilápia frita na frigideira

14 oz- 521 kcal

### Jantar

735 kcal, 57g proteína, 29g carboidratos líquidos, 40g gordura



Ervilha-torta

41 kcal



Salmão com laranja e alecrim

9 oz- 696 kcal

## Day 4

2391 kcal ● 182g proteína (30%) ● 131g gordura (49%) ● 89g carboidrato (15%) ● 33g fibra (6%)

### Café da manhã

345 kcal, 23g proteína, 18g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Pudim de chia com abacate e chocolate**  
197 kcal



**Leite**  
1 xícara(s)- 149 kcal

### Lanches

335 kcal, 8g proteína, 12g carboidratos líquidos, 27g gordura



**Mix de castanhas**  
1/4 xícara(s)- 218 kcal



**Chocolate amargo**  
2 quadrado(s)- 120 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

755 kcal, 46g proteína, 28g carboidratos líquidos, 46g gordura



**logurte grego com baixo teor de gordura**  
1 pote(s)- 155 kcal



**Salada com bolinho de salmão**  
2 bolinho (~85 g cada)- 598 kcal

### Jantar

735 kcal, 57g proteína, 29g carboidratos líquidos, 40g gordura



**Ervilha-torta**  
41 kcal



**Salmão com laranja e alecrim**  
9 oz- 696 kcal

## Day 5

2376 kcal ● 247g proteína (42%) ● 110g gordura (42%) ● 69g carboidrato (12%) ● 32g fibra (5%)

### Café da manhã

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



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

### Lanches

290 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Canapés de pepino com atum**  
288 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

750 kcal, 62g proteína, 29g carboidratos líquidos, 39g gordura



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



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
214 kcal

### Jantar

725 kcal, 51g proteína, 18g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Tempeh básico**  
8 oz- 590 kcal



**Brócolis com manteiga**  
1 xícara(s)- 134 kcal

## Day 6

2361 kcal ● 201g proteína (34%) ● 129g gordura (49%) ● 73g carboidrato (12%) ● 27g fibra (4%)

### Café da manhã

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



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

### Lanches

290 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Canapés de pepino com atum**  
288 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

725 kcal, 49g proteína, 21g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Leite**  
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



**Salmão com molho de abacate**  
6 oz- 479 kcal

### Jantar

730 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Zoodles com molho de abacate**  
471 kcal



**Castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara(s)- 261 kcal

## Day 7

2361 kcal ● 201g proteína (34%) ● 129g gordura (49%) ● 73g carboidrato (12%) ● 27g fibra (4%)

### Café da manhã

395 kcal, 45g proteína, 13g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Shake de proteína (leite)**  
258 kcal



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

### Lanches

290 kcal, 42g proteína, 7g carboidratos líquidos, 10g gordura



**Canapés de pepino com atum**  
288 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carboidratos líquidos, 1g gordura



**Shake de proteína**  
2 dosador- 218 kcal

### Almoço

725 kcal, 49g proteína, 21g carboidratos líquidos, 49g gordura



**Leite**  
1 2/3 xícara(s)- 248 kcal



**Salmão com molho de abacate**  
6 oz- 479 kcal

### Jantar

730 kcal, 17g proteína, 31g carboidratos líquidos, 51g gordura



**Zoodles com molho de abacate**  
471 kcal



**Castanhas de caju torradas**  
1/3 xícara(s)- 261 kcal

## Bebidas

- ☐ proteína em pó  
17 1/2 concha (1/3 xícara cada) (543g)
- ☐ água  
17 2/3 xícara(s) (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ nozes  
1/2 xícara, sem casca (50g)
- ☐ amêndoas  
3/4 xícara, cortada em tiras finas (81g)
- ☐ miolos de girassol  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ sementes de chia  
2 colher de sopa (28g)
- ☐ mix de nozes  
1/2 xícara (67g)
- ☐ castanhas de caju torradas  
10 colher de sopa (86g)
- ☐ leite de coco enlatado  
1/8 lata (mL)

## Doces

- ☐ cacau em pó  
1 colher de sopa (5g)
- ☐ chocolate amargo 70–85%  
4 quadrado(s) (40g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
6 colher de sopa (105g)
- ☐ manteiga  
2/3 vara (77g)
- ☐ leite integral  
9 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego desnatado  
4 colher de sopa (70g)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura  
1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)
- ☐ ovos  
7 grande (350g)

## Outro

- ☐ proteína em pó, chocolate  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)
- ☐ iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
3 lbs (1288g)
- ☐ atum enlatado  
4 3/4 lata (813g)
- ☐ salmão  
30 oz (850g)
- ☐ salmão enlatado  
5 oz (142g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
1/2 xícara(s) (62g)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/2 oz (16g)
- ☐ pimenta-do-reino  
3 1/2 g (4g)
- ☐ alho em pó  
1 pitada (0g)
- ☐ alecrim seco  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ manjeriço fresco  
2 xícara, folhas inteiras (51g)

## Gorduras e óleos

- ☐ azeite  
1/3 xícara (mL)
- ☐ molho para salada  
2 colher de sopa (mL)
- ☐ óleo  
1 1/2 oz (mL)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ abacates  
4 abacate(s) (779g)
- ☐ suco de limão  
1/2 fl oz (mL)
- ☐ laranja  
3 laranja (462g)
- ☐ suco de limão  
1/2 xícara (mL)

## Leguminosas e produtos derivados

- ☐ cacau em pó  
1 colher de sopa (6g)
- ☐ folhas verdes variadas  
3 xícara (90g)
- ☐ linguiça vegana  
2 salsicha (200g)

- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
6 2/3 xícara (960g)
  - ☐ pimentão  
1 1/2 grande (246g)
  - ☐ cebola  
1/3 médio (diâ. 6,5 cm) (34g)
  - ☐ tomates  
3 2/3 médio inteiro (6 cm diâ.) (451g)
  - ☐ vagens verdes congeladas  
3 1/3 xícara (403g)
  - ☐ brócolis congelado  
1 xícara (91g)
  - ☐ pepino  
2 pepino (≈21 cm) (564g)
  - ☐ abobrinha  
2 grande (646g)
  - ☐ alho  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
-

## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Nozes

1/4 xícara(s) - 175 kcal ● 4g proteína ● 16g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

4 colher de sopa, sem casca (25g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

1/2 xícara, sem casca (50g)

1. A receita não possui instruções.

## Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal ● 42g proteína ● 1g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

#### água

1 1/2 xícara(s) (mL)

#### cacau em pó

1/2 colher de sopa (3g)

#### iogurte grego desnatado, natural

3 colher de sopa (53g)

#### proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)  
(47g)

Para todas as 2 refeições:

#### água

3 xícara(s) (mL)

#### cacau em pó

1 colher de sopa (5g)

#### iogurte grego desnatado, natural

6 colher de sopa (105g)

#### proteína em pó, chocolate

3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Bata até ficar bem homogêneo. Adicione mais água dependendo da consistência desejada.
3. Sirva imediatamente.

# Café da manhã 2

Comer em dia 3 e dia 4

## Pudim de chia com abacate e chocolate

197 kcal 15g proteína 9g gordura 7g carboidrato 7g fibra



Para uma única refeição:

- sementes de chia
- 1 colher de sopa (14g)
- leite integral
- 1/4 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 1/2 colher de sopa (3g)
- abacates
- 1/2 fatias (13g)
- iogurte grego desnatado
- 2 colher de sopa (35g)
- proteína em pó
- 1/4 concha (1/3 xícara cada) (8g)

Para todas as 2 refeições:

- sementes de chia
- 2 colher de sopa (28g)
- leite integral
- 1/2 xícara(s) (mL)
- cacau em pó
- 1 colher de sopa (6g)
- abacates
- 1 fatias (25g)
- iogurte grego desnatado
- 4 colher de sopa (70g)
- proteína em pó
- 1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

1. Amasse o abacate no fundo de um pote. Adicione todos os outros ingredientes e misture bem.  
Cubra e leve à geladeira por 1-2 horas ou durante a noite.  
Sirva e aproveite.

## Leite

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



Para uma única refeição:

- leite integral
- 1 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral
- 2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.



# Café da manhã 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

## Shake de proteína (leite)

258 kcal  32g proteína  8g gordura  13g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**leite integral**  
1 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 3 refeições:

**leite integral**  
3 xícara(s) (mL)  
**proteína em pó**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

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

## 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 3 refeições:

**ovos**  
6 grande (300g)

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.

## Almoço 1

Comer em dia 1

### Pimentão recheado com salada de atum e abacate

3 metade(s) de pimentão - 683 kcal ● 61g proteína ● 36g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Rende 3 metade(s) de pimentão

#### 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)

#### pimentão

1 1/2 grande (246g)

#### cebola

3/8 pequeno (26g)

#### atum enlatado, escorrido

1 1/2 lata (258g)

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. Retire as sementes do pimentão. Você pode cortar a parte de cima e rechear por ali ou cortar o pimentão ao meio e rechear cada metade.
3. Você pode comer assim ou levar ao forno a 350 F (180 C) por 15 minutos até aquecer.

### Salada de tomate e abacate

117 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



#### cebola

1/2 colher de sopa, picado (8g)

#### suco de limão

1/2 colher de sopa (mL)

#### azeite

3/8 colher de chá (mL)

#### alho em pó

1 pitada (0g)

#### sal

1 pitada (1g)

#### pimenta-do-reino

1 pitada, moído (0g)

#### abacates, cortado em cubos

1/4 abacate(s) (50g)

#### tomates, cortado em cubinhos

1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (31g)

1. Adicione a cebola picada e o suco de limão a uma tigela. Deixe descansar alguns minutos para reduzir o sabor forte da cebola.
2. Enquanto isso, prepare o abacate e o tomate.
3. Adicione o abacate em cubos, o tomate em cubos, o óleo e todos os temperos à cebola com limão; misture até envolver.
4. Sirva gelado.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### 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.

### Tilápia frita na frigideira

14 oz - 521 kcal ● 79g proteína ● 22g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**azeite**  
3 1/2 colher de chá (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 colher de chá, moído (1g)  
**sal**  
1/2 colher de chá (3g)  
**tilápia, crua**  
14 oz (392g)

Para todas as 2 refeições:

**azeite**  
2 1/3 colher de sopa (mL)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (3g)  
**sal**  
1 colher de chá (7g)  
**tilápia, crua**  
1 3/4 lbs (784g)

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 3

Comer em dia 4

### iogurte grego com baixo teor de gordura

1 pote(s) - 155 kcal ● 12g proteína ● 4g gordura ● 16g carboidrato ● 2g fibra



Rende 1 pote(s)

#### iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura

1 recipiente(s) (149 g cada) (150g)

1. A receita não possui instruções.

### Salada com bolinho de salmão

2 bolinho (~85 g cada) - 598 kcal ● 33g proteína ● 42g gordura ● 12g carboidrato ● 10g fibra



Rende 2 bolinho (~85 g cada)

#### salmão enlatado

5 oz (142g)

#### ovos

1 grande (50g)

#### folhas verdes variadas

3 xícara (90g)

#### molho para salada

2 colher de sopa (mL)

#### suco de limão

1 colher de sopa (mL)

#### óleo

1 colher de sopa (mL)

#### tomates, picado

1 tomate roma (80g)

#### abacates, fatiado

1/2 abacate(s) (101g)

1. Em uma tigela pequena, misture o salmão, ovo, limão e sal/pimenta (a gosto) até ficar bem incorporado. Forme bolinhos (aproximadamente 85 g por bolinho).
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio e adicione os bolinhos de salmão, cozinhando por alguns minutos de cada lado até ficarem crocantes por fora e cozidos por dentro.
3. Misture as folhas verdes com abacate, tomate e o molho e cubra com o bolinho de salmão. Sirva.

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Salsicha vegana

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



Rende 2 salsicha(s)

#### linguiça vegana

2 salsicha (200g)

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

### Ervilhas-tortas com manteiga

214 kcal ● 6g proteína ● 15g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra



#### pimenta-do-reino

1 pitada (0g)

#### sal

1 pitada (0g)

#### manteiga

4 colher de chá (18g)

#### ervilhas sugar snap congeladas

1 1/3 xícara (192g)

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

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Leite

1 2/3 xícara(s) - 248 kcal ● 13g proteína ● 13g gordura ● 20g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

#### leite integral

1 2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

#### leite integral

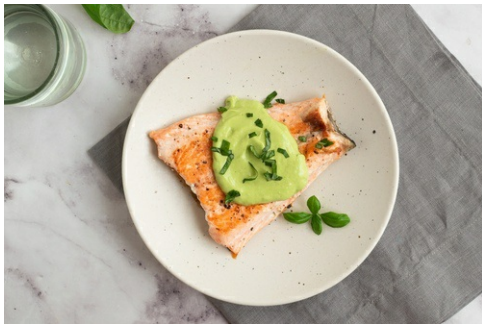
3 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

### Salmão com molho de abacate

6 oz - 479 kcal ● 36g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra





Para uma única refeição:

- abacates**  
1/8 abacate(s) (25g)
- salmão**  
6 oz (170g)
- óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)
- leite de coco enlatado**  
1/8 lata (mL)
- alho**  
1/4 dente(s) (de alho) (1g)
- suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)
- manjeriço fresco**  
1 colher de sopa, folhas inteiras (2g)

Para todas as 2 refeições:

- abacates**  
1/4 abacate(s) (50g)
- salmão**  
3/4 lbs (340g)
- óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)
- leite de coco enlatado**  
1/8 lata (mL)
- alho**  
1/2 dente(s) (de alho) (2g)
- suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)
- manjeriço fresco**  
2 colher de sopa, folhas inteiras (3g)

- Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o salmão e cozinhe por cerca de 6–8 minutos com a pele para baixo ou até o salmão ficar totalmente cozido.
- Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjeriço. Bata até obter uma consistência de molho verde.
- Sirva o salmão no prato e despeje o molho por cima. Sirva.

## Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

### 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)

- Aproveite.

### Sementes de girassol

120 kcal 6g proteína 9g gordura 2g carboidrato 2g fibra



Para uma única refeição:

**miolos de girassol**

2/3 oz (19g)

Para todas as 2 refeições:

**miolos de girassol**

1 1/3 oz (38g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Mix de castanhas

1/4 xícara(s) - 218 kcal ● 7g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

4 colher de sopa (34g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

1/2 xícara (67g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Chocolate amargo

2 quadrado(s) - 120 kcal ● 2g proteína ● 9g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**chocolate amargo 70–85%**

2 quadrado(s) (20g)

Para todas as 2 refeições:

**chocolate amargo 70–85%**

4 quadrado(s) (40g)

1. A receita não possui instruções.
-

### Lanches 3

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

#### Canapés de pepino com atum

288 kcal  42g proteína  10g gordura  7g carboidrato  1g fibra



Para uma única refeição:

**atum enlatado**  
2 1/2 sachê (185g)  
**pepino, fatiado**  
5/8 pepino (≈21 cm) (188g)

Para todas as 3 refeições:

**atum enlatado**  
7 1/2 sachê (555g)  
**pepino, fatiado**  
2 pepino (≈21 cm) (564g)

1. Fatie o pepino e cubra as fatias com atum.
2. Tempere a gosto com sal e pimenta.
3. Sirva.

### Jantar 1

Comer em dia 1 e dia 2

#### Ervilha-torta

123 kcal  8g proteína  1g gordura  12g carboidrato  9g fibra



Para uma única refeição:



**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 xícara (288g)

Para todas as 2 refeições:

**ervilhas sugar snap congeladas**  
4 xícara (576g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

#### Tilápia empanada em amêndoas

9 oz - 635 kcal  61g proteína  30g gordura  24g carboidrato  5g fibra





Para uma única refeição:

- amêndoas**  
6 colher de sopa, cortada em tiras finas (41g)
- tilápia, crua**  
1/2 lbs (252g)
- farinha de uso geral**  
1/4 xícara(s) (31g)
- sal**  
1 1/2 pitada (1g)
- azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas**  
3/4 xícara, cortada em tiras finas (81g)
- tilápia, crua**  
18 oz (504g)
- farinha de uso geral**  
1/2 xícara(s) (62g)
- sal**  
3 pitada (1g)
- azeite**  
1 1/2 colher de sopa (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.

## Jantar 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Ervilha-torta

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

- ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

### Salmão com laranja e alecrim

9 oz - 696 kcal ● 54g proteína ● 40g gordura ● 25g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**salmão**  
1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)  
**alecrim seco**  
1/4 colher de sopa (1g)  
**laranja**  
1 1/2 laranja (231g)  
**suco de limão**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)  
**sal**  
3 pitada (2g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão**  
3 filé(s) (170 g cada) (510g)  
**alecrim seco**  
1/2 colher de sopa (2g)  
**laranja**  
3 laranja (462g)  
**suco de limão**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**azeite**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/4 colher de sopa (5g)

1. Tempere o salmão com sal.
2. Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione o óleo.
3. Cozinhe o salmão por 4-5 minutos de cada lado e, quando estiver pronto, reserve.
4. Adicione o alecrim à frigideira e cozinhe por cerca de um minuto.
5. Esprema as laranjas e despeje o suco de laranja e limão na frigideira e deixe ferver em fogo baixo.
6. Reduza o fogo para médio-baixo até que o líquido reduza um pouco.
7. Coloque o salmão de volta na frigideira e regue os filés com o molho.
8. Sirva.

## Jantar 3 [🔗](#)

Comer em dia 5

### Tempeh básico

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



Rende 8 oz

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**óleo**  
4 colher de chá (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 xícara(s) - 134 kcal ● 3g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Rende 1 xícara(s)

**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**brócolis congelado**  
1 xícara (91g)  
**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)

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.

## Jantar 4 [🔗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Zoodles com molho de abacate

471 kcal ● 10g proteína ● 31g gordura ● 18g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
3 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco**  
1 xícara, folhas inteiras (24g)  
**tomates, cortado ao meio**  
10 tomatinhos (170g)  
**abobrinha**  
1 grande (323g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**suco de limão**  
6 colher de sopa (mL)  
**manjeriço fresco**  
2 xícara, folhas inteiras (48g)  
**tomates, cortado ao meio**  
20 tomatinhos (340g)  
**abobrinha**  
2 grande (646g)  
**abacates, descascado e sem sementes**  
2 abacate(s) (402g)

1. Usando um espiralizador ou um descascador, faça os noodles de abobrinha.
2. Coloque a água, o suco de limão, o abacate e o manjeriço no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Em uma tigela, misture os noodles de abobrinha, os tomates e o molho e mexa delicadamente até ficarem bem envolvidos. Ajuste o sal e a pimenta a gosto. Sirva.
4. Observação: embora esta receita fique melhor fresca, ela pode ser conservada na geladeira por um ou dois dias.

### Castanhas de caju torradas

1/3 xícara(s) - 261 kcal ● 7g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:  
**castanhas de caju torradas**  
5 colher de sopa (43g)

Para todas as 2 refeições:  
**castanhas de caju torradas**  
10 colher de sopa (86g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos os dias

---

### Shake de proteína

2 dosador - 218 kcal ● 48g proteína ● 1g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:  
**proteína em pó**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)  
**água**  
2 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:  
**proteína em pó**  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)  
**água**  
14 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

---