

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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Sementes de girassol

120 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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

Almoço

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



Vagem com manteiga

245 kcal



Tilápia frita na frigideira

14 oz- 521 kcal

Lanches

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



Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



Sementes de girassol

120 kcal

Jantar

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



Ervilha-torta

123 kcal



Tilápia empanada em amêndoas

9 oz- 635 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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



Iogurte 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



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)
- manjericão 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

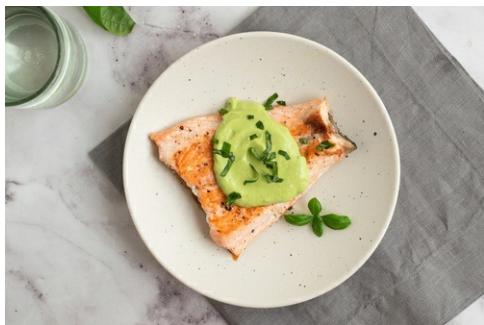
3 1/3 xícara(s) (mL)



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)
manjericão 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)
manjericão fresco
2 colher de sopa, folhas inteiras
(3g)

1. 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.
2. Enquanto isso, no liquidificador, adicione o abacate, o leite de coco, o alho, o suco de limão e o manjericão. Bata até obter uma consistência de molho verde.
3. 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)

1. 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)
manjericão 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)
manjericão 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 manjericão 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.