

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2500 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** 2428 kcal ● 189g proteína (31%) ● 137g gordura (51%) ● 81g carboidrato (13%) ● 28g fibra (5%)

## Café da manhã

400 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



**Waffles e iogurte grego**  
1 waffle(s)- 119 kcal



**Ovos mexidos básicos**  
2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



**Ovos cozidos**  
1 ovo(s)- 69 kcal

## Lanches

320 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



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



**Canapés de pepino com queijo de cabra**  
235 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



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

## Almoço

765 kcal, 41g proteína, 28g carboidratos líquidos, 47g gordura



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



**Abacate recheado com salmão defumado**  
1 abacate(s)- 541 kcal



**Laranja**  
1 laranja(s)- 85 kcal

## Jantar

725 kcal, 50g proteína, 28g carboidratos líquidos, 42g gordura



**Salmão com laranja e alecrim**  
8 oz- 619 kcal



**Vagem regada com azeite de oliva**  
108 kcal

## Day 2

2506 kcal ● 175g proteína (28%) ● 147g gordura (53%) ● 85g carboidrato (14%) ● 35g fibra (6%)

### Café da manhã

400 kcal, 29g proteína, 16g carboidratos líquidos, 24g gordura



#### Waffles e iogurte grego

1 waffle(s)- 119 kcal



#### Ovos mexidos básicos

2 2/3 ovo(s)- 212 kcal



#### Ovos cozidos

1 ovo(s)- 69 kcal

### Lanches

320 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

### Almoço

765 kcal, 41g proteína, 28g carboidratos líquidos, 47g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Abacate recheado com salmão defumado

1 abacate(s)- 541 kcal



#### Laranja

1 laranja(s)- 85 kcal

### Jantar

805 kcal, 37g proteína, 33g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Salada de tomate e abacate

235 kcal



#### Sementes de abóbora

366 kcal



#### Fish & chips

205 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 3

2494 kcal ● 173g proteína (28%) ● 147g gordura (53%) ● 80g carboidrato (13%) ● 41g fibra (7%)

### Café da manhã

360 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



#### Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



#### Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

### Lanches

320 kcal, 21g proteína, 7g carboidratos líquidos, 23g gordura



#### Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



#### Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal

### Almoço

790 kcal, 28g proteína, 32g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s)- 388 kcal



#### Salada wedge grega

404 kcal

### Jantar

805 kcal, 37g proteína, 33g carboidratos líquidos, 52g gordura



#### Salada de tomate e abacate

235 kcal



#### Sementes de abóbora

366 kcal



#### Fish & chips

205 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 4

2530 kcal ● 223g proteína (35%) ● 119g gordura (42%) ● 84g carboidrato (13%) ● 58g fibra (9%)

### Café da manhã

360 kcal, 39g proteína, 6g carboidratos líquidos, 19g gordura



#### Mix de castanhas

1/6 xícara(s)- 145 kcal



#### Ovos fritos básicos

1 ovo(s)- 80 kcal



#### Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

### Lanches

295 kcal, 15g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal



#### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

795 kcal, 93g proteína, 30g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Tilápia assada à italiana

15 oz- 612 kcal



#### Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal

### Jantar

865 kcal, 28g proteína, 41g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

384 kcal



#### Abacate recheado com grão-de-bico

1/2 abacate- 481 kcal

## Day 5

2496 kcal ● 215g proteína (34%) ● 118g gordura (43%) ● 87g carboidrato (14%) ● 55g fibra (9%)

### Café da manhã

330 kcal, 31g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



#### Ovos mexidos com alto teor de proteína

297 kcal



#### Fatias de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

### Lanches

295 kcal, 15g proteína, 6g carboidratos líquidos, 20g gordura



#### Ovos recheados com abacate

2 ovo(s)- 257 kcal



#### Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

### Almoço

795 kcal, 93g proteína, 30g carboidratos líquidos, 29g gordura



#### Tilápia assada à italiana

15 oz- 612 kcal



#### Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal

### Jantar

865 kcal, 28g proteína, 41g carboidratos líquidos, 51g gordura



#### Salada simples de couve e abacate

384 kcal



#### Abacate recheado com grão-de-bico

1/2 abacate- 481 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

## Day 6

2453 kcal ● 205g proteína (33%) ● 132g gordura (48%) ● 74g carboidrato (12%) ● 37g fibra (6%)

### Café da manhã

330 kcal, 31g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos mexidos com alto teor de proteína**  
297 kcal



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Lanches

315 kcal, 7g proteína, 21g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Chips de couve**  
206 kcal



**Framboesas**  
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

750 kcal, 56g proteína, 9g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Vagem regada com azeite de oliva**  
145 kcal



**Salmão assado com pesto**  
9 oz- 606 kcal

### Jantar

845 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 44g gordura



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



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

## Day 7

2453 kcal ● 205g proteína (33%) ● 132g gordura (48%) ● 74g carboidrato (12%) ● 37g fibra (6%)

### Café da manhã

330 kcal, 31g proteína, 9g carboidratos líquidos, 18g gordura



**Ovos mexidos com alto teor de proteína**  
297 kcal



**Fatias de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Lanches

315 kcal, 7g proteína, 21g carboidratos líquidos, 16g gordura



**Chips de couve**  
206 kcal



**Framboesas**  
1 1/2 xícara(s)- 108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

750 kcal, 56g proteína, 9g carboidratos líquidos, 52g gordura



**Vagem regada com azeite de oliva**  
145 kcal



**Salmão assado com pesto**  
9 oz- 606 kcal

### Jantar

845 kcal, 62g proteína, 34g carboidratos líquidos, 44g gordura



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



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

# Lista de Compras



## Outro

- iogurte grego proteico aromatizado  
2 recipiente (300g)
- proteína em pó, chocolate  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- tzatziki  
1/8 xícara(s) (28g)
- tempero italiano  
1 1/4 colher de sopa (14g)
- páprica defumada  
1/2 colher de chá (1g)
- linguiça vegana  
4 salsicha (400g)

## Peixes e mariscos

- salmão defumado  
3 oz (85g)
- salmão  
4 1/3 filé(s) (170 g cada) (737g)
- bacalhau, cru  
5 oz (142g)
- tilápia, crua  
30 oz (840g)

## Produtos lácteos e ovos

- queijo de cabra  
1/2 lbs (227g)
- queijo em tiras  
3 vara (84g)
- iogurte grego desnatado, natural  
1 1/4 recipiente (210g)
- ovos  
22 1/2 grande (1129g)
- queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)  
1 xícara (254g)

## Frutas e sucos de frutas

- suco de limão  
1 1/4 fl oz (mL)
- abacates  
7 2/3 abacate(s) (1541g)
- laranja  
3 1/3 laranja (513g)
- suco de limão  
1 1/3 fl oz (mL)
- azeitonas pretas  
1 1/2 colher de sopa (13g)

## Vegetais e produtos vegetais

- pepino  
3 pepino (≈21 cm) (903g)
- vagens verdes congeladas  
7 xícara (847g)
- cebola  
1 1/2 médio (diâ. 6,5 cm) (168g)
- tomates  
1 1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (179g)
- batatas  
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)
- alface romana (romaine)  
1 1/2 xícara picada (71g)
- tomate triturado enlatado  
1 1/4 lata (506g)
- coentro fresco  
4 colher de chá, picado (4g)
- folhas de couve  
5 maço (851g)

## Bebidas

- proteína em pó  
14 concha (1/3 xícara cada) (434g)
- água  
16 xícara(s) (mL)

## Produtos de panificação

- waffles congelados  
2 waffles (70g)
- farinha de rosca  
3 colher de sopa (20g)

## Gorduras e óleos

- óleo  
1 1/2 oz (mL)
- azeite  
1/4 lbs (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- sementes de abóbora torradas, sem sal  
1 xícara (118g)
- mix de nozes  
1/3 xícara (45g)
- amêndoas  
1/2 xícara, inteira (63g)
- miolos de girassol  
2 colher de sopa (24g)

- framboesas**  
4 xícara (492g)
- limão**  
3 pequeno (174g)

#### **Especiarias e ervas**

- endro seco (dill)**  
1 colher de sopa (3g)
  - alecrim seco**  
1/4 colher de sopa (1g)
  - sal**  
2/3 oz (19g)
  - pimenta-do-reino**  
1/8 oz (2g)
  - alho em pó**  
4 pitada (2g)
- 

#### **Doces**

- cacau em pó**  
2 colher de chá (4g)

#### **Leguminosas e produtos derivados**

- grão-de-bico, enlatado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

#### **Sopas, molhos e caldos**

- molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)

## Café da manhã 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

### Waffles e iogurte grego

1 waffle(s) - 119 kcal ● 6g proteína ● 4g gordura ● 15g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**waffles congelados**

1 waffles (35g)

**iogurte grego desnatado, natural**

2 colher de sopa (35g)

Para todas as 2 refeições:

**waffles congelados**

2 waffles (70g)

**iogurte grego desnatado, natural**

4 colher de sopa (70g)

1. Toste os waffles conforme as instruções da embalagem.

2. Espalhe iogurte grego sobre os waffles. Opcionalmente, você pode cortar o waffle ao meio e fazer um sanduíche de waffle com iogurte grego. Sirva.

### 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.

### Ovos cozidos

1 ovo(s) - 69 kcal ● 6g proteína ● 5g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**

1 grande (50g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**

2 grande (100g)

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.

---

## Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

---

### Mix de castanhas

1/6 xícara(s) - 145 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**mix de nozes**

2 2/3 colher de sopa (22g)

Para todas as 2 refeições:

**mix de nozes**

1/3 xícara (45g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Ovos fritos básicos

1 ovo(s) - 80 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
1 grande (50g)  
**óleo**  
1/4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**óleo**  
1/2 colher de chá (mL)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-baixo.
2. Quebre o(s) ovo(s) na frigideira e cozinhe até que as claras não estejam mais líquidas. Tempere com sal e pimenta e sirva.

## Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal ● 28g proteína ● 1g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**água**  
1 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
1 colher de chá (2g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**proteína em pó, chocolate**  
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)

Para todas as 2 refeições:

**água**  
2 xícara(s) (mL)  
**cacau em pó**  
2 colher de chá (4g)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**proteína em pó, chocolate**  
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)

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 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Ovos mexidos com alto teor de proteína

297 kcal ● 29g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
3 grande (150g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
6 colher de sopa (85g)

Para todas as 3 refeições:

**ovos**  
9 grande (450g)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**queijo cottage com baixo teor de gordura (1% de gordura)**  
1 xícara (254g)

1. Bata os ovos e o queijo cottage juntos em uma tigela pequena com uma pitada de sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo baixo-médio e despeje os ovos.
3. À medida que os ovos começam a firmar, mexa-os e continue cozinhando até que estejam espessos e não reste ovo líquido.

### Fatias de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g proteína ● 0g gordura ● 5g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**pepino**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 3 refeições:

**pepino**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Fatie o pepino em rodelas e sirva.

## Almoço 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.

### Abacate recheado com salmão defumado

1 abacate(s) - 541 kcal ● 19g proteína ● 44g gordura ● 4g carboidrato ● 14g fibra



Para uma única refeição:

**salmão defumado**  
1 1/2 oz (42g)  
**queijo de cabra**  
1 oz (28g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**  
1 abacate(s) (201g)

Para todas as 2 refeições:

**salmão defumado**  
3 oz (85g)  
**queijo de cabra**  
2 oz (57g)  
**suco de limão**  
1 colher de chá (mL)  
**abacates, cortado ao meio, sem sementes e sem pele**  
2 abacate(s) (402g)

1. Pique o salmão defumado em pedaços.
2. Adicione o salmão a uma tigela com o queijo de cabra. Misture com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Recheie as cavidades do abacate com a mistura de salmão defumado.
4. Finalize com um fio de suco de limão e pimenta a gosto.
5. Sirva imediatamente.

### Laranja

1 laranja(s) - 85 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 16g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**laranja**

1 laranja (154g)

Para todas as 2 refeições:

**laranja**

2 laranja (308g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 2

Comer em dia 3

---

### Amêndoas torradas

1/2 xícara(s) - 388 kcal ● 13g proteína ● 31g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra

Rende 1/2 xícara(s)

**amêndoas**

1/2 xícara, inteira (63g)

1. A receita não possui instruções.



---

### Salada wedge grega

404 kcal ● 15g proteína ● 21g gordura ● 27g carboidrato ● 12g fibra



**alface romana (romaine)**  
1 1/2 xícara picada (71g)  
**tzatziki**  
1/8 xícara(s) (28g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**azeitonas pretas, cortado em cubos**  
1 1/2 colher de sopa (13g)  
**tomates, cortado ao meio**  
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)

1. Em uma tigela média, combine as azeitonas picadas, os tomates-cereja cortados ao meio, os grão-de-bico, o azeite, o suco de limão e um pouco de sal e pimenta. Misture para envolver.
2. Coloque a mistura de grão-de-bico sobre a alface romana e regue com tzatziki. Sirva.
3. Observação para preparo: A mistura de grão-de-bico pode ser preparada com antecedência e armazenada em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Na hora de servir, basta montar com a alface romana e o tzatziki.

## Almoço 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Tilápia assada à italiana

15 oz - 612 kcal ● 89g proteína ● 17g gordura ● 20g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

**tempero italiano**  
2 colher de chá (7g)  
**tilápia, crua**  
15 oz (420g)  
**tomate triturado enlatado**  
5/8 lata (253g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**cebola, picado**  
5/8 médio (diâ. 6,5 cm) (69g)

Para todas as 2 refeições:

**tempero italiano**  
1 1/4 colher de sopa (14g)  
**tilápia, crua**  
30 oz (840g)  
**tomate triturado enlatado**  
1 1/4 lata (506g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**cebola, picado**  
1 1/4 médio (diâ. 6,5 cm) (138g)

1. Pré-aqueça o forno a 375°F (190°C). Aqueça o óleo em uma panela própria para forno em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe por cerca de 8 minutos, até ficar macia e dourada.
2. Misture metade dos tomates e metade do tempero italiano. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Coloque a tilápia sobre a mistura, então espalhe o restante dos tomates e temperos sobre o peixe. Adicione outra pitada de sal e pimenta.
3. Transfira a panela para o forno e asse por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar cozido. Fique de olho para evitar que cozinhe demais.

### Vagem regada com azeite de oliva

181 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 10g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 1/4 pitada (0g)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 2/3 xícara (202g)  
**azeite**  
2 1/2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1/3 colher de chá (0g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (1g)  
**vagens verdes congeladas**  
3 1/3 xícara (403g)  
**azeite**  
5 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.

## Almoço 4

Comer em dia 6 e dia 7

### Vagem regada com azeite de oliva

145 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**vagens verdes congeladas**  
1 1/3 xícara (161g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**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 com pesto

9 oz - 606 kcal ● 53g proteína ● 43g gordura ● 1g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**salmo**  
1 1/2 filé(s) (170 g cada) (255g)  
**molho pesto**  
1 1/2 colher de sopa (24g)

Para todas as 2 refeições:

**salmo**  
3 filé(s) (170 g cada) (510g)  
**molho pesto**  
3 colher de sopa (48g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C). Prepare uma assadeira forrada com papel manteiga.  
Espalhe o pesto sobre o salmão.  
Certifique-se de que o salmão esteja com a pele voltada para baixo na assadeira e asse por cerca de 15 minutos, até ficar pronto (temperatura interna 145°F (63°C)).

## Lanches 1 ↗

Comer em dia 1, dia 2 e dia 3

### 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.

### Canapés de pepino com queijo de cabra

235 kcal ● 14g proteína ● 17g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**endro seco (dill)**  
1 colher de chá (1g)  
**queijo de cabra**  
2 oz (57g)  
**pepino, fatiado**  
1/2 pepino (≈21 cm) (151g)

Para todas as 3 refeições:

**endro seco (dill)**  
1 colher de sopa (3g)  
**queijo de cabra**  
6 oz (170g)  
**pepino, fatiado**  
1 1/2 pepino (≈21 cm) (452g)

1. Cubra fatias de pepino com queijo de cabra e endro.
2. Sirva.

## Lanches 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Ovos recheados com abacate

2 ovo(s) - 257 kcal ● 14g proteína ● 19g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

**ovos**  
2 grande (100g)  
**abacates**  
1/3 abacate(s) (67g)  
**suco de limão**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**coentro fresco, picado**  
2 colher de chá, picado (2g)

Para todas as 2 refeições:

**ovos**  
4 grande (200g)  
**abacates**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**coentro fresco, picado**  
4 colher de chá, picado (4g)

1. Cozinhe os ovos em água fervente cobrindo os ovos com água fria.
2. Leve à fervura e deixe cozinhar por 1 minuto. Retire do fogo, tampe com uma tampa e deixe descansar por 9 minutos.
3. Retire os ovos, esfrie em banho de água fria e descasque.
4. Corte os ovos ao meio e coloque as gemas em uma tigela pequena.
5. Adicione o abacate, coentro, suco de limão e sal/pimenta a gosto. Amasse bem.
6. Recheie as cavidades das claras com a mistura.
7. Sirva.
8. Para armazenar: polvilhe mais suco de limão por cima e cubra com filme plástico. Guarde na geladeira.

### Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Lanches 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Chips de couve

206 kcal ● 5g proteína ● 14g gordura ● 11g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**folhas de couve**  
1 maço (170g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

**sal**  
2 colher de chá (12g)  
**folhas de couve**  
2 maço (340g)  
**azeite**  
2 colher de sopa (mL)

1. Pré-aqueça o forno a 350°F (175°C). Forre uma assadeira com papel manteiga.
2. Separe as folhas dos talos e rasgue as folhas em pedaços do tamanho de uma mordida.
3. Lave a couve e seque completamente (se ainda estiver úmida, vai afetar muito o resultado do cozimento).
4. Regue um pouco de azeite sobre as folhas (seja conservador com o óleo, pois muito óleo pode deixar os chips moles).
5. Espalhe as folhas na assadeira e polvilhe com sal.
6. Asse por cerca de 10-15 minutos – até as bordas ficarem douradas, mas não queimadas.
7. Sirva.

### Framboesas

1 1/2 xícara(s) - 108 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 10g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**framboesas**  
1 1/2 xícara (185g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**  
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

## Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

### Salmão com laranja e alecrim

8 oz - 619 kcal ● 48g proteína ● 35g gordura ● 22g carboidrato ● 5g fibra



Rende 8 oz

**salmão**

1 1/3 filé(s) (170 g cada) (227g)

**alecrim seco**

1/4 colher de sopa (1g)

**laranja**

1 1/3 laranja (205g)

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**azeite**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1/3 colher de chá (2g)

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.

### Vagem regada com azeite de oliva

108 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 6g carboidrato ● 3g fibra



**pimenta-do-reino**

3/4 pitada (0g)

**sal**

3/4 pitada (0g)

**vagens verdes congeladas**

1 xícara (121g)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

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

## Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

### Salada de tomate e abacate

235 kcal ● 3g proteína ● 18g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

**cebola**

1 colher de sopa, picado (15g)

**suco de limão**

1 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/4 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

2 pitada (1g)

**sal**

2 pitada (2g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

1/2 abacate(s) (101g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1/2 médio inteiro (6 cm diâ.) (62g)

Para todas as 2 refeições:

**cebola**

2 colher de sopa, picado (30g)

**suco de limão**

2 colher de sopa (mL)

**azeite**

1/2 colher de sopa (mL)

**alho em pó**

4 pitada (2g)

**sal**

4 pitada (3g)

**pimenta-do-reino**

4 pitada, moído (1g)

**abacates, cortado em cubos**

1 abacate(s) (201g)

**tomates, cortado em cubinhos**

1 médio inteiro (6 cm diâ.) (123g)

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.

### Sementes de abóbora

366 kcal ● 18g proteína ● 29g gordura ● 5g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1/2 xícara (59g)

Para todas as 2 refeições:

**sementes de abóbora torradas, sem sal**

1 xícara (118g)

1. A receita não possui instruções.

### Fish & chips

205 kcal ● 16g proteína ● 5g gordura ● 21g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**farinha de rosca**  
1 1/2 colher de sopa (10g)  
**ovos**  
1/8 grande (6g)  
**bacalhau, cru**  
2 1/2 oz (71g)  
**óleo**  
1/4 colher de sopa (mL)  
**batatas, cortado em gomos**  
1/2 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (107g)

Para todas as 2 refeições:

**farinha de rosca**  
3 colher de sopa (20g)  
**ovos**  
1/4 grande (13g)  
**bacalhau, cru**  
5 oz (142g)  
**óleo**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**batatas, cortado em gomos**  
1 médio (5,7-8,3 cm diâ.) (213g)

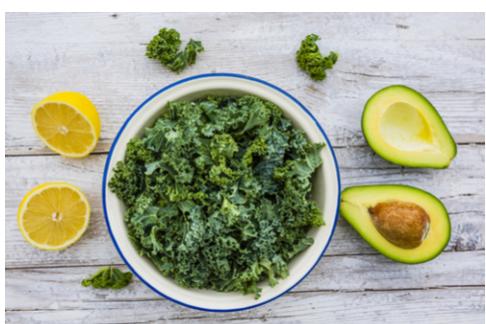
1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Misture as batatas com o óleo e um pouco de sal e pimenta em uma assadeira. Asse por 35-40 minutos, virando-as uma vez na metade do tempo.
3. Enquanto isso, espalhe as migalhas de pão em um prato grande e tempere com um pouco de sal e pimenta. Prepare também uma tigela pequena com o ovo e um pouquinho de água. Bata até misturar.
4. Passe o bacalhau no ovo e depois cubra todos os lados com as migalhas de pão. Coloque em uma assadeira e asse por 15-20 minutos ou até que esteja lascando.
5. Sirva o peixe com as batatas.

## Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

### Salada simples de couve e abacate

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 2/3 maço (284g)  
**abacates, picado**  
1 2/3 abacate(s) (335g)  
**limão, espremido**  
1 2/3 pequeno (97g)

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.

### Abacate recheado com grão-de-bico

1/2 abacate - 481 kcal ● 20g proteína ● 25g gordura ● 25g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

**suco de limão**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
2 colher de sopa (35g)  
**páprica defumada**  
1/4 colher de chá (1g)  
**miolos de girassol**  
1 colher de sopa (12g)  
**abacates**  
1/2 abacate(s) (101g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1/2 lata(s) (224g)

Para todas as 2 refeições:

**suco de limão**  
1 colher de sopa (mL)  
**iogurte grego desnatado, natural**  
4 colher de sopa (70g)  
**páprica defumada**  
1/2 colher de chá (1g)  
**miolos de girassol**  
2 colher de sopa (24g)  
**abacates**  
1 abacate(s) (201g)  
**grão-de-bico, enlatado, escorrido e enxaguado**  
1 lata(s) (448g)

1. Em uma tigela grande, amasse os grão-de-bico com um garfo. Acrescente suco de limão, páprica defumada, iogurte grego, sementes de girassol e um pouco de sal e pimenta. Mexa.
2. Abra o abacate ao meio e descarte o caroço.
3. Recheie o abacate com a salada de grão-de-bico. Sirva o excesso de salada de grão-de-bico ao lado.

## Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

### Salsicha vegana

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



Para uma única refeição:

**linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)

Para todas as 2 refeições:

**linguiça vegana**  
4 salsicha (400g)

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

### Salada simples de couve e abacate

307 kcal ● 6g proteína ● 20g gordura ● 13g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve, picado**  
2/3 maço (113g)  
**abacates, picado**  
2/3 abacate(s) (134g)  
**limão, espremido**  
2/3 pequeno (39g)

Para todas as 2 refeições:

**folhas de couve, picado**  
1 1/3 maço (227g)  
**abacates, picado**  
1 1/3 abacate(s) (268g)  
**limão, espremido**  
1 1/3 pequeno (77g)

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.

---

## 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.