

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



Iogurte 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

Suplemento(s) de proteína

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




Shake de proteína

2 dosador- 218 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

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

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 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

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.\r\nAqueça o óleo em uma frigideira antiaderente grande em fogo médio até ficar quente.\r\nDespeje a mistura de ovos.\r\nQuando os ovos começarem a firmar, mexa-os.\r\nRepita (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 rodela 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:

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

Para todas as 2 refeições:

salmão
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.