

# Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2600 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

2582 kcal ● 184g proteína (29%) ● 145g gordura (51%) ● 96g carboidrato (15%) ● 39g fibra (6%)

### Café da manhã

440 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Couve e ovos**

378 kcal



**Couve salteada**

61 kcal

### Lanches

350 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Framboesas**

1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



**Crostinhas de queijo com guacamole**

6 crocante(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

760 kcal, 37g proteína, 32g carboidratos líquidos, 50g gordura



**Sanduíche Caprese**

1 sanduíche(s)- 461 kcal



**Sementes de girassol**

301 kcal

### Jantar

815 kcal, 59g proteína, 44g carboidratos líquidos, 38g gordura



**Salsicha vegana**

2 salsicha(s)- 536 kcal



**Palitos de cenoura assados**

277 kcal



## Day 2

2618 kcal ● 206g proteína (31%) ● 136g gordura (47%) ● 89g carboidrato (14%) ● 55g fibra (8%)

### Café da manhã

440 kcal, 27g proteína, 7g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Couve e ovos**  
378 kcal



**Couve salteada**  
61 kcal

### Lanches

350 kcal, 13g proteína, 11g carboidratos líquidos, 23g gordura



**Framboesas**  
1 1/4 xícara(s)- 90 kcal



**Crostinhas de queijo com guacamole**  
6 crocante(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

800 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Couve com alho**  
199 kcal



**Tilápia empanada selada na frigideira**  
12 oz- 601 kcal

### Jantar

810 kcal, 38g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
429 kcal



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

## Day 3

2552 kcal ● 206g proteína (32%) ● 129g gordura (46%) ● 93g carboidrato (15%) ● 48g fibra (8%)

### Café da manhã

420 kcal, 19g proteína, 9g carboidratos líquidos, 33g gordura



**Nozes**  
1/3 xícara(s)- 219 kcal



**Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim**  
203 kcal

### Lanches

300 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



**Palitos de cenoura**  
2 cenoura(s)- 54 kcal



**Queijo em tiras**  
3 palito(s)- 248 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almoço

800 kcal, 80g proteína, 29g carboidratos líquidos, 35g gordura



**Couve com alho**  
199 kcal



**Tilápia empanada selada na frigideira**  
12 oz- 601 kcal

### Jantar

810 kcal, 38g proteína, 40g carboidratos líquidos, 44g gordura



**Hambúrguer vegetal**  
2 hambúrguer- 254 kcal



**Ervilhas-tortas com manteiga**  
429 kcal



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



## Day 4

2555 kcal ● 182g proteína (29%) ● 152g gordura (54%) ● 86g carboidrato (13%) ● 28g fibra (4%)

### Café da manhã

420 kcal, 19g proteína, 9g carboidratos líquidos, 33g gordura



#### Nozes

1/3 xícara(s)- 219 kcal



#### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal

### Lanches

300 kcal, 21g proteína, 13g carboidratos líquidos, 17g gordura



#### Palitos de cenoura

2 cenoura(s)- 54 kcal



#### Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

820 kcal, 49g proteína, 25g carboidratos líquidos, 53g gordura



#### Iogurte grego proteico

1 pote- 139 kcal



#### Salada de salmão e alcachofra

315 kcal



#### Nozes-pecã

1/2 xícara- 366 kcal

### Jantar

795 kcal, 44g proteína, 37g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal

## Day 5

2590 kcal ● 194g proteína (30%) ● 150g gordura (52%) ● 87g carboidrato (13%) ● 29g fibra (4%)

### Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



#### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Mix de castanhas

1/4 xícara(s)- 218 kcal

### Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



#### Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 166 kcal



#### Shake proteico duplo de chocolate

137 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

855 kcal, 51g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



#### Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s)- 417 kcal



#### Salada de atum com abacate

436 kcal

### Jantar

795 kcal, 44g proteína, 37g carboidratos líquidos, 49g gordura



#### Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz- 630 kcal



#### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal



## Day 6

2572 kcal ● 179g proteína (28%) ● 156g gordura (55%) ● 88g carboidrato (14%) ● 26g fibra (4%)

### Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Mix de castanhas**

1/4 xícara(s)- 218 kcal

### Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Amêndoas torradas**

1/6 xícara(s)- 166 kcal



**Shake proteico duplo de chocolate**

137 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

855 kcal, 51g proteína, 26g carboidratos líquidos, 56g gordura



**Castanhas de caju torradas**

1/2 xícara(s)- 417 kcal



**Salada de atum com abacate**

436 kcal

### Jantar

775 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Tofu ao molho buffalo**

532 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**

82 kcal



**Arroz branco com manteiga**

162 kcal

## Day 7

2560 kcal ● 198g proteína (31%) ● 143g gordura (50%) ● 96g carboidrato (15%) ● 23g fibra (4%)

### Café da manhã

420 kcal, 17g proteína, 17g carboidratos líquidos, 30g gordura



**Barra de granola rica em proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Mix de castanhas**

1/4 xícara(s)- 218 kcal

### Lanches

305 kcal, 34g proteína, 5g carboidratos líquidos, 14g gordura



**Amêndoas torradas**

1/6 xícara(s)- 166 kcal



**Shake proteico duplo de chocolate**

137 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Shake de proteína**

2 dosador- 218 kcal

### Almoço

840 kcal, 71g proteína, 35g carboidratos líquidos, 43g gordura



**Salada simples de folhas mistas**

136 kcal



**Tilápia empanada em amêndoas**

10 oz- 706 kcal

### Jantar

775 kcal, 29g proteína, 38g carboidratos líquidos, 55g gordura



**Tofu ao molho buffalo**

532 kcal



**Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva**

82 kcal



**Arroz branco com manteiga**

162 kcal



## Produtos de panificação

- ☐ pão  
2 fatia(s) (64g)

## Vegetais e produtos vegetais

- ☐ tomates  
3 1/4 médio inteiro (6 cm diâ.) (398g)
- ☐ folhas de couve  
6 xícara, picada (240g)
- ☐ cenouras  
9 1/2 médio (584g)
- ☐ couve-manteiga (collard greens)  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ alho  
7 3/4 dente(s) (de alho) (23g)
- ☐ ervilhas sugar snap congeladas  
9 1/3 xícara (1344g)
- ☐ espinafre fresco  
2 xícara(s) (60g)
- ☐ alcachofras, enlatadas  
1/2 xícara, corações (84g)
- ☐ cebola  
1/2 pequeno (35g)

## Produtos lácteos e ovos

- ☐ mussarela fresca  
2 fatias (57g)
- ☐ queijo  
3/4 xícara, ralado (84g)
- ☐ ovos  
12 grande (600g)
- ☐ manteiga  
1 1/6 vara (134g)
- ☐ queijo em tiras  
6 vara (168g)
- ☐ iogurte grego desnatado, natural  
6 colher de sopa (105g)

## Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto  
2 colher de sopa (32g)
- ☐ molho Frank's Red Hot  
1/2 xícara (mL)

## Produtos de nozes e sementes

- ☐ miolos de girassol  
1 2/3 oz (47g)

## Bebidas

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

## Gorduras e óleos

- ☐ óleo  
1/4 lbs (mL)
- ☐ azeite  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagrete balsâmico  
3 colher de sopa (mL)
- ☐ molho ranch  
6 colher de sopa (mL)
- ☐ molho para salada  
3 colher de sopa (mL)

## Especiarias e ervas

- ☐ sal  
1/2 oz (17g)
- ☐ alecrim seco  
1/2 colher de sopa (2g)
- ☐ pimenta-do-reino  
1/8 oz (4g)
- ☐ vinagre balsâmico  
2 colher de chá (mL)
- ☐ tempero de limão e pimenta  
1 1/4 colher de chá (3g)

## Grãos cerealíferos e massas

- ☐ farinha de uso geral  
3/4 xícara(s) (97g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)  
5 colher de sopa (40g)
- ☐ arroz branco de grão longo  
1/3 xícara (62g)

## Peixes e mariscos

- ☐ tilápia, crua  
2 lbs (952g)
- ☐ salmão enlatado  
1/4 lbs (128g)
- ☐ atum enlatado  
2 lata (344g)

## Leguminosas e produtos derivados



- ☐ **nozes**  
10 colher de sopa, sem casca (63g)
- ☐ **pecãs**  
1/2 xícara, metades (50g)
- ☐ **amêndoas**  
1/4 lbs (125g)
- ☐ **castanhas de caju torradas**  
1 xícara (137g)
- ☐ **mix de nozes**  
3/4 xícara (101g)

## Frutas e sucos de frutas

- ☐ **framboesas**  
2 1/2 xícara (308g)
- ☐ **limão**  
2 1/2 pequeno (145g)
- ☐ **abacates**  
1 abacate(s) (201g)
- ☐ **suco de limão**  
2 colher de chá (mL)

## Outro

- ☐ **guacamole industrializado**  
6 colher de sopa (93g)
- ☐ **linguiça vegana**  
2 salsicha (200g)
- ☐ **hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)
- ☐ **couve-flor ralada congelada**  
4 xícara, congelada (424g)
- ☐ **iogurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)
- ☐ **folhas verdes variadas**  
7 1/4 xícara (218g)
- ☐ **proteína em pó, chocolate**  
3 concha (1/3 xícara cada) (93g)

- ☐ **tofu firme**  
3 1/2 lbs (1588g)

## Doces

- ☐ **cacau em pó**  
1 colher de sopa (5g)

## Lanches

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



## Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Couve e ovos

378 kcal ● 26g proteína ● 28g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**ovos**  
4 grande (200g)  
**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)  
**sal**  
2 pitada (1g)

Para todas as 2 refeições:

**óleo**  
4 colher de chá (mL)  
**ovos**  
8 grande (400g)  
**folhas de couve**  
2 xícara, picada (80g)  
**sal**  
4 pitada (2g)

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena e bata.
2. Tempere os ovos com sal e rasgue as folhas verdes, misturando-as com os ovos (para ovos bem verdes, coloque a mistura no liquidificador e bata até ficar homogêneo).
3. Aqueça o óleo de sua preferência em uma frigideira em fogo médio.
4. Adicione a mistura de ovos e cozinhe até a consistência desejada.
5. Sirva.

### Couve salteada

61 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**folhas de couve**  
1 xícara, picada (40g)  
**óleo**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

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

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



## Café da manhã 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Nozes

1/3 xícara(s) - 219 kcal ● 5g proteína ● 20g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### nozes

5 colher de sopa, sem casca (31g)

Para todas as 2 refeições:

#### nozes

10 colher de sopa, sem casca (63g)

1. A receita não possui instruções.

### Ovos mexidos com couve, tomates e alecrim

203 kcal ● 15g proteína ● 12g gordura ● 7g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

#### óleo

1/2 colher de chá (mL)

#### água

3 colher de sopa (mL)

#### vinagre balsâmico

1 colher de chá (mL)

#### alecrim seco

2 pitada (0g)

#### tomates

1/2 xícara, picada (90g)

#### ovos

2 grande (100g)

#### folhas de couve

1 xícara, picada (40g)

Para todas as 2 refeições:

#### óleo

1 colher de chá (mL)

#### água

6 colher de sopa (mL)

#### vinagre balsâmico

2 colher de chá (mL)

#### alecrim seco

4 pitada (1g)

#### tomates

1 xícara, picada (180g)

#### ovos

4 grande (200g)

#### folhas de couve

2 xícara, picada (80g)

1. Em uma pequena frigideira, adicione o óleo de sua preferência em fogo médio-alto.
2. Adicione a couve, os tomates, o alecrim e a água. Tampe e cozinhe por cerca de 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios.
3. Adicione os ovos e mexa para incorporá-los aos legumes.
4. Quando os ovos estiverem cozidos, retire do fogo e coloque no prato, finalizando com vinagrete balsâmico (opcional). Sirva.



## Café da manhã 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Barra de granola rica em proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g proteína ● 12g gordura ● 12g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**barra de granola rica em proteínas**  
1 barra (40g)

Para todas as 3 refeições:

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

1. A receita não possui instruções.

### 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 3 refeições:

**mix de nozes**  
3/4 xícara (101g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1

### Sanduíche Caprese

1 sanduíche(s) - 461 kcal ● 22g proteína ● 27g gordura ● 28g carboidrato ● 5g fibra



Rende 1 sanduíche(s)

**pão**  
2 fatia(s) (64g)  
**tomates**  
2 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (54g)  
**mussarela fresca**  
2 fatias (57g)  
**molho pesto**  
2 colher de sopa (32g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.



## Sementes de girassol

301 kcal ● 14g proteína ● 24g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



**miolos de girassol**  
1 2/3 oz (47g)

1. A receita não possui instruções.

## Almoço 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Couve com alho

199 kcal ● 9g proteína ● 11g gordura ● 6g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**couve-manteiga (collard greens)**  
10 oz (284g)  
**óleo**  
2 colher de chá (mL)  
**sal**  
1 1/4 pitada (1g)  
**alho, picado**  
2 dente(s) (de alho) (6g)

Para todas as 2 refeições:

**couve-manteiga (collard greens)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**alho, picado**  
3 3/4 dente(s) (de alho) (11g)

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

### Tilápia empanada selada na frigideira

12 oz - 601 kcal ● 71g proteína ● 24g gordura ● 23g carboidrato ● 1g fibra





Para uma única refeição:

**farinha de uso geral**  
1/4 xícara(s) (31g)  
**tilápia, crua**  
3/4 lbs (336g)  
**sal**  
4 pitada (3g)  
**pimenta-do-reino**  
4 pitada, moído (1g)  
**azeite**  
1/2 colher de sopa (mL)  
**manteiga, derretido**  
1 colher de sopa (14g)

Para todas as 2 refeições:

**farinha de uso geral**  
1/2 xícara(s) (63g)  
**tilápia, crua**  
1 1/2 lbs (672g)  
**sal**  
1 colher de chá (6g)  
**pimenta-do-reino**  
1 colher de chá, moído (2g)  
**azeite**  
1 colher de sopa (mL)  
**manteiga, derretido**  
2 colher de sopa (28g)

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. Coloque a farinha em um prato raso; pressione suavemente cada filé na farinha para cobrir e sacuda o excesso.
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. Pincele a manteiga derretida na tilápia no último minuto antes de retirar da frigideira. Sirva imediatamente.

## Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 4

### logurte grego proteico

1 pote - 139 kcal ● 20g proteína ● 3g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Rende 1 pote

**logurte grego proteico aromatizado**  
1 recipiente (150g)

1. Aproveite.

### Salada de salmão e alcachofra

315 kcal ● 25g proteína ● 14g gordura ● 15g carboidrato ● 7g fibra



**salmão enlatado**  
1/4 lbs (128g)  
**alcachofras, enlatadas**  
1/2 xícara, corações (84g)  
**folhas verdes variadas**  
2 1/4 xícara (68g)  
**vinagrete balsâmico**  
3 colher de sopa (mL)  
**tomates, cortado ao meio**  
1/2 xícara de tomates-cereja (74g)

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

### Nozes-pecã

1/2 xícara - 366 kcal ● 5g proteína ● 36g gordura ● 2g carboidrato ● 5g fibra





Rende 1/2 xícara

**pecãs**

1/2 xícara, metades (50g)

1. A receita não possui instruções.

---

## Almoço 4 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

---

### Castanhas de caju torradas

1/2 xícara(s) - 417 kcal ● 10g proteína ● 32g gordura ● 20g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

**castanhas de caju torradas**

1/2 xícara (69g)

Para todas as 2 refeições:

**castanhas de caju torradas**

1 xícara (137g)

1. A receita não possui instruções.

---

### Salada de atum com abacate

436 kcal ● 41g proteína ● 24g gordura ● 6g carboidrato ● 8g fibra





Para uma única refeição:

**abacates**

1/2 abacate(s) (101g)

**suco de limão**

1 colher de chá (mL)

**sal**

1 pitada (0g)

**pimenta-do-reino**

1 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

1 xícara (30g)

**atum enlatado**

1 lata (172g)

**tomates**

4 colher de sopa, picada (45g)

**cebola, picado**

1/4 pequeno (18g)

Para todas as 2 refeições:

**abacates**

1 abacate(s) (201g)

**suco de limão**

2 colher de chá (mL)

**sal**

2 pitada (1g)

**pimenta-do-reino**

2 pitada (0g)

**folhas verdes variadas**

2 xícara (60g)

**atum enlatado**

2 lata (344g)

**tomates**

1/2 xícara, picada (90g)

**cebola, picado**

1/2 pequeno (35g)

1. Em uma tigela pequena, misture o atum, o abacate, o suco de limão, a cebola picada, sal e pimenta até ficar bem combinado.
2. Coloque a mistura de atum sobre uma cama de folhas verdes e cubra com tomates picados.
3. Sirva.

## Almoço 5 [🔗](#)

Comer em dia 7

### Salada simples de folhas mistas

136 kcal ● 3g proteína ● 9g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



**folhas verdes variadas**

3 xícara (90g)

**molho para salada**

3 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

### Tilápia empanada em amêndoas

10 oz - 706 kcal ● 68g proteína ● 34g gordura ● 27g carboidrato ● 6g fibra





Rende 10 oz

**amêndoas**

6 2/3 colher de sopa, cortada em tiras finas (45g)

**tilápia, crua**

10 oz (280g)

**farinha de uso geral**

1/4 xícara(s) (35g)

**sal**

1/4 colher de chá (1g)

**azeite**

2 1/2 colher de chá (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.

## Lanches 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

### Framboesas

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



Para uma única refeição:

**framboesas**

1 1/4 xícara (154g)

Para todas as 2 refeições:

**framboesas**

2 1/2 xícara (308g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

### Crostinhas de queijo com guacamole

6 crocante(s) - 261 kcal ● 11g proteína ● 22g gordura ● 3g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**queijo**

6 colher de sopa, ralado (42g)

**guacamole industrializado**

3 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo**

3/4 xícara, ralado (84g)

**guacamole industrializado**

6 colher de sopa (93g)

1. Aqueça uma pequena frigideira antiaderente em fogo médio e borrife com spray antiaderente.
2. Polvilhe o queijo em pequenos círculos na frigideira, cerca de 1 colher de sopa por crostinha.
3. Cozinhe por cerca de um minuto, até que as bordas fiquem crocantes e o centro borbulhante e macio.
4. Usando uma espátula, transfira as crostinhas para um prato e deixe esfriar e endurecer por alguns minutos.
5. Sirva com guacamole.

## Lanches 2 [↗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

### Palitos de cenoura

2 cenoura(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 8g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

**cenouras**

2 médio (122g)

Para todas as 2 refeições:

**cenouras**

4 médio (244g)

1. Corte as cenouras em tiras e sirva.

### Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**queijo em tiras**

3 vara (84g)

Para todas as 2 refeições:

**queijo em tiras**

6 vara (168g)

1. A receita não possui instruções.



## Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

### Amêndoas torradas

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



Para uma única refeição:

#### amêndoas

3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 3 refeições:

#### amêndoas

1/2 xícara, inteira (80g)

1. A receita não possui instruções.

### 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 3 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.



## Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

### 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.

### Palitos de cenoura assados

277 kcal ● 3g proteína ● 14g gordura ● 23g carboidrato ● 10g fibra



#### azeite

1 colher de sopa (mL)

#### alecrim seco

1 colher de chá (1g)

#### sal

2 pitada (2g)

#### cenouras, descascado

3/4 lbs (340g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C). Forre uma assadeira com papel alumínio.
2. Corte as cenouras no sentido do comprimento em tiras longas e finas.
3. Em uma tigela grande, misture as cenouras com todos os outros ingredientes. Misture para envolver.
4. Espalhe uniformemente na assadeira e asse por 20 minutos, até ficarem macias e douradas.
5. Sirva.



## Jantar 2 [↗](#)

Comer em dia 2 e dia 3

### Hambúrguer vegetal

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



Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**hambúrguer vegetal**  
4 hambúrguer (284g)

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

### Ervilhas-tortas com manteiga

429 kcal ● 11g proteína ● 30g gordura ● 16g carboidrato ● 12g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**manteiga**  
2 2/3 colher de sopa (36g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
4 pitada (0g)  
**sal**  
4 pitada (2g)  
**manteiga**  
1/3 xícara (72g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
5 1/3 xícara (768g)

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

### Minced cauliflower com espinafre e manteiga

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





Para uma única refeição:

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

Para todas as 2 refeições:

**manteiga**  
4 colher de chá (19g)  
**couve-flor ralada congelada**  
4 xícara, congelada (424g)  
**alho, picado**  
4 dente (de alho) (12g)  
**espinafre fresco, picado**  
2 xícara(s) (60g)

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

## Jantar 3 [↗](#)

Comer em dia 4 e dia 5

### Tofu com limão e pimenta

17 1/2 oz - 630 kcal ● 39g proteína ● 40g gordura ● 29g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

**amido de milho (cornstarch)**  
2 1/2 colher de sopa (20g)  
**óleo**  
1 1/4 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
5 pitada (1g)  
**limão, raspado**  
1 1/4 pequeno (73g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
17 1/2 oz (496g)

Para todas as 2 refeições:

**amido de milho (cornstarch)**  
5 colher de sopa (40g)  
**óleo**  
2 1/2 colher de sopa (mL)  
**tempero de limão e pimenta**  
1 1/4 colher de chá (3g)  
**limão, raspado**  
2 1/2 pequeno (145g)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
35 oz (992g)

1. Preaqueça o forno a 450°F (220°C).
2. Combine tofu, óleo, amido de milho, raspas de limão, lemon pepper e um pouco de sal em uma assadeira forrada. Misture até o tofu ficar uniformemente coberto.
3. Asse por 20-25 minutos até o tofu ficar dourado e crocante. Sirva.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

163 kcal ● 5g proteína ● 10g gordura ● 8g carboidrato ● 6g fibra





Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
2 pitada (0g)  
**sal**  
2 pitada (1g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2 2/3 xícara (384g)  
**azeite**  
4 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Jantar 4 [↗](#)

Comer em dia 6 e dia 7

### Tofu ao molho buffalo

532 kcal ● 24g proteína ● 44g gordura ● 10g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**molho Frank's Red Hot**  
4 colher de sopa (mL)  
**molho ranch**  
3 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
3/4 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
2/3 lbs (298g)

Para todas as 2 refeições:

**molho Frank's Red Hot**  
1/2 xícara (mL)  
**molho ranch**  
6 colher de sopa (mL)  
**óleo**  
1 1/2 colher de sopa (mL)  
**tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o tofu em cubos com uma pitada de sal e frite até ficar crocante, mexendo ocasionalmente.
2. Reduza o fogo para baixo. Despeje o molho picante. Cozinhe até o molho engrossar, cerca de 2-3 minutos.
3. Sirva o tofu com molho ranch.

### Ervilhas-torta regadas com azeite de oliva

82 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 3g fibra





Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
1/2 pitada (0g)  
**sal**  
1/2 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
2/3 xícara (96g)  
**azeite**  
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 pitada (0g)  
**sal**  
1 pitada (0g)  
**ervilhas sugar snap congeladas**  
1 1/3 xícara (192g)  
**azeite**  
2 colher de chá (mL)

1. Prepare as ervilhas-torta conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta.

## Arroz branco com manteiga

162 kcal ● 2g proteína ● 6g gordura ● 24g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

**pimenta-do-reino**  
2/3 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1/2 colher de sopa (7g)  
**sal**  
1 1/3 pitada (1g)  
**água**  
1/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
2 2/3 colher de sopa (31g)

Para todas as 2 refeições:

**pimenta-do-reino**  
1 1/3 pitada, moído (0g)  
**manteiga**  
1 colher de sopa (14g)  
**sal**  
1/3 colher de chá (2g)  
**água**  
2/3 xícara(s) (mL)  
**arroz branco de grão longo**  
1/3 xícara (62g)

1. Em uma panela com tampa bem ajustada, leve a água e o sal a ferver.
  2. Adicione o arroz e mexa.
  3. Cubra e reduza o fogo para médio-baixo. Você saberá que a temperatura está correta se um pouco de vapor estiver escapando pela tampa. Muito vapor significa que o fogo está alto demais.
  4. Cozinhe por 20 minutos.
  5. NÃO LEVANTE A TAMPA!
  6. O vapor preso dentro da panela é o que permite que o arroz cozinhe corretamente.
  7. Retire do fogo, solte o arroz com um garfo, misture a manteiga e tempere a gosto com pimenta. 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.