

Meal Plan - Dieta pescetariana baixa em carboidratos de 2700 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 2660 kcal ● 281g proteína (42%) ● 120g gordura (41%) ● 89g carboidrato (13%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

435 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras
1 palito(s)- 83 kcal



Leite
3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovo na berinjela
241 kcal

Almoço

825 kcal, 66g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bacalhau assado simples
10 2/3 oz- 396 kcal



Purê de batata-doce
183 kcal



Espinafre salteado simples
249 kcal

Lanches

345 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake proteico duplo de chocolate
206 kcal



Ovos cozidos
2 ovo(s)- 139 kcal

Jantar

835 kcal, 86g proteína, 29g carboidratos líquidos, 40g gordura



Brócolis com manteiga
1 xícara(s)- 134 kcal



Tilápia empanada selada na frigideira
14 oz- 701 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína
2 dosador- 218 kcal

Day 2

2651 kcal ● 244g proteína (37%) ● 132g gordura (45%) ● 97g carboidrato (15%) ● 25g fibra (4%)

Café da manhã

435 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Lanches

345 kcal, 55g proteína, 4g carboidratos líquidos, 11g gordura



Shake proteico duplo de chocolate

206 kcal



Ovos cozidos

2 ovo(s)- 139 kcal

Almoço

825 kcal, 66g proteína, 42g carboidratos líquidos, 38g gordura



Bacalhau assado simples

10 2/3 oz- 396 kcal



Purê de batata-doce

183 kcal



Espinafre salteado simples

249 kcal

Jantar

825 kcal, 49g proteína, 37g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 3

2697 kcal ● 197g proteína (29%) ● 160g gordura (54%) ● 92g carboidrato (14%) ● 24g fibra (4%)

Café da manhã

435 kcal, 26g proteína, 12g carboidratos líquidos, 30g gordura



Queijo em tiras

1 palito(s)- 83 kcal



Leite

3/4 xícara(s)- 112 kcal



Ovo na berinjela

241 kcal

Almoço

870 kcal, 56g proteína, 34g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Vagem com manteiga

342 kcal

Jantar

825 kcal, 49g proteína, 37g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tofu com limão e pimenta

21 oz- 756 kcal



Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 4

2708 kcal ● 190g proteína (28%) ● 162g gordura (54%) ● 77g carboidrato (11%) ● 47g fibra (7%)

Café da manhã

450 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Lanches

345 kcal, 18g proteína, 7g carboidratos líquidos, 26g gordura



Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 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

870 kcal, 56g proteína, 34g carboidratos líquidos, 52g gordura



Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz- 529 kcal



Vagem com manteiga

342 kcal

Jantar

825 kcal, 51g proteína, 23g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Day 5

2704 kcal ● 218g proteína (32%) ● 153g gordura (51%) ● 71g carboidrato (11%) ● 43g fibra (6%)

Café da manhã

450 kcal, 17g proteína, 11g carboidratos líquidos, 35g gordura



Amendoins torrados

1/4 xícara(s)- 230 kcal



Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal

Lanches

320 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal

Almoço

895 kcal, 79g proteína, 31g carboidratos líquidos, 48g gordura



Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Tilápia com crosta de parmesão

8 oz- 366 kcal



Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal

Jantar

825 kcal, 51g proteína, 23g carboidratos líquidos, 48g gordura



Tempeh básico

8 oz- 590 kcal



Salada de tomate e abacate

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 6

2713 kcal ● 199g proteína (29%) ● 148g gordura (49%) ● 97g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 30g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura 840 kcal, 53g proteína, 35g carboidratos líquidos, 46g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Almoço



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Lanches

320 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal

Jantar

885 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Day 7

2713 kcal ● 199g proteína (29%) ● 148g gordura (49%) ● 97g carboidrato (14%) ● 50g fibra (7%)

Café da manhã

455 kcal, 30g proteína, 10g carboidratos líquidos, 32g gordura 840 kcal, 53g proteína, 35g carboidratos líquidos, 46g gordura



Leite

1/2 xícara(s)- 75 kcal



Couve e ovos

378 kcal

Almoço



Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh- 651 kcal



Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal

Lanches

320 kcal, 23g proteína, 4g carboidratos líquidos, 21g gordura



Amêndoas torradas

1/4 xícara(s)- 222 kcal



Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca- 97 kcal

Jantar

885 kcal, 44g proteína, 46g carboidratos líquidos, 48g gordura



Salada simples de couve e abacate

115 kcal



Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha- 768 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Shake de proteína

2 dosador- 218 kcal

Lista de Compras



Gorduras e óleos

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

Peixes e mariscos

- bacalhau, cru
1 1/3 lbs (604g)
- tilápia, crua
2 1/3 lbs (1036g)

Vegetais e produtos vegetais

- batata-doce
2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)
- espinafre fresco
20 xícara(s) (600g)
- alho
2 1/2 dente (de alho) (8g)
- berinjela
6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)
- brócolis congelado
3 xícara (273g)
- vagens verdes congeladas
4 2/3 xícara (565g)
- pepino
1 pepino (≈21 cm) (301g)
- aipo cru
4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
- cebola
2 colher de sopa, picado (30g)
- tomates
3 médio inteiro (6 cm diâ.) (378g)
- folhas de couve
6 oz (165g)
- abobrinha
8 grande (2584g)

Especiarias e ervas

- pimenta-do-reino
4 1/2 g (4g)
- sal
1/2 oz (15g)

Bebidas

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

Grãos cerealíferos e massas

- farinha de uso geral
3/4 xícara(s) (88g)
- amido de milho (cornstarch)
6 colher de sopa (48g)

Doces

- cacau em pó
2 colher de sopa (11g)

Outro

- proteína em pó, chocolate
4 1/2 concha (1/3 xícara cada) (140g)
- adoçante sem calorias
1 colher de sopa (11g)
- levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)
- folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)

Frutas e sucos de frutas

- limão
3 1/2 pequeno (203g)
- suco de limão
2 colher de sopa (mL)
- abacates
1 1/2 abacate(s) (302g)
- suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)

Leguminosas e produtos derivados

- tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)
- amendoim torrado
1/2 xícara (73g)
- manteiga de amendoim
5 2/3 oz (161g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)

- tempero de limão e pimenta**
1/2 colher de sopa (3g)
- endro seco (dill)**
2 colher de chá (2g)
- alho em pó**
4 pitada (2g)
- páprica**
1/4 colher de sopa (2g)
- manjericão fresco**
1/2 colher de sopa, picado (1g)

Produtos lácteos e ovos

- queijo em tiras**
3 vara (84g)
- leite integral**
3 1/4 xícara(s) (mL)
- ovos**
19 1/2 grande (975g)
- manteiga**
5/6 vara (94g)
- iogurte grego desnatado, natural**
6 colher de sopa (105g)
- queijo de cabra**
3/4 lbs (340g)
- queijo parmesão**
4 colher de sopa (25g)
- mussarela fresca**
1 oz (28g)

- molho de soja (tamari)**
1 colher de sopa (mL)

Produtos de nozes e sementes

- amêndoas**
1/2 lbs (211g)

Lanches

- barra de granola rica em proteínas**
2 barra (80g)

Produtos de panificação

- fermento em pó**
1/4 colher de sopa (4g)

Sopas, molhos e caldos

- molho para macarrão**
2 xícara (520g)

Café da manhã 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.

Leite

3/4 xícara(s) - 112 kcal ● 6g proteína ● 6g gordura ● 9g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral
3/4 xícara(s) (mL)

Para todas as 3 refeições:

leite integral
2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Ovo na berinjela

241 kcal ● 13g proteína ● 19g gordura ● 1g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

berinjela

2 fatia(s) de 2,5 cm (120g)

óleo

2 colher de chá (mL)

ovos

2 grande (100g)

Para todas as 3 refeições:

berinjela

6 fatia(s) de 2,5 cm (360g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

ovos

6 grande (300g)

1. Unte a berinjela com óleo e coloque em uma frigideira em fogo médio, cozinhando por cerca de 4 minutos de cada lado até ficar macia e levemente dourada.
2. Retire a berinjela da frigideira e, quando estiver fria o suficiente para manusear, faça um pequeno buraco no centro e reserve o disco cortado.
3. Coloque a berinjela de volta na frigideira e quebre um ovo no centro do buraco. Cozinhe por 4 minutos, vire e cozinhe por mais 2-3 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva com o disco de berinjela reservado.

Café da manhã 2 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Amendoins torrados

1/4 xícara(s) - 230 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 5g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado

4 colher de sopa (37g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado

1/2 xícara (73g)

1. A receita não possui instruções.

Aipo com manteiga de amendoim

218 kcal ● 8g proteína ● 17g gordura ● 7g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

aipo cru

2 talo médio (19-20 cm de comprimento) (80g)
manteiga de amendoim
2 colher de sopa (32g)

Para todas as 2 refeições:

aipo cru

4 talo médio (19-20 cm de comprimento) (160g)
manteiga de amendoim
4 colher de sopa (64g)

1. Lave o aipo e corte no comprimento desejado
2. espalhe manteiga de amendoim ao longo do centro

Café da manhã 3 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Leite

1/2 xícara(s) - 75 kcal ● 4g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

leite integral

1 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

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.

Almoço 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

Bacalhau assado simples

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g proteína ● 20g gordura ● 0g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

azeite
4 colher de chá (mL)
bacalhau, cru
2/3 lbs (302g)

Para todas as 2 refeições:

azeite
2 2/3 colher de sopa (mL)
bacalhau, cru
1 1/3 lbs (604g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Regue o azeite por ambos os lados dos filés de bacalhau.
3. Tempere ambos os lados dos filés com sal, pimenta e quaisquer outros temperos de sua preferência.
4. Coloque os filés de bacalhau em uma assadeira forrada ou untada e asse no forno por cerca de 10-12 minutos, ou até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente com um garfo. O tempo exato de cozimento pode variar conforme a espessura dos filés. Sirva.

Purê de batata-doce

183 kcal ● 3g proteína ● 0g gordura ● 36g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

batata-doce

1 batata-doce, 13 cm de comprimento (210g)

Para todas as 2 refeições:

batata-doce

2 batata-doce, 13 cm de comprimento (420g)

1. Fure a batata-doce com um garfo algumas vezes para ventilar e leve ao micro-ondas em potência alta por cerca de 5-10 minutos ou até que a batata-doce esteja macia por completo. Reserve para esfriar um pouco.
2. Quando estiver fria o suficiente para manusear, retire a casca da batata-doce e descarte. Transfira a polpa para uma tigela pequena e amasse com as costas de um garfo até ficar homogêneo. Tempere com uma pitada de sal e sirva.

Espinafre salteado simples

249 kcal ● 9g proteína ● 18g gordura ● 6g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino

1/3 colher de chá, moído (1g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

azeite

1 1/4 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

10 xícara(s) (300g)

alho, cortado em cubos

1 1/4 dente (de alho) (4g)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino

5 pitada, moído (1g)

sal

5 pitada (4g)

azeite

2 1/2 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

20 xícara(s) (600g)

alho, cortado em cubos

2 1/2 dente (de alho) (8g)

1. Aqueça o óleo na frigideira em fogo médio.
2. Adicione o alho e refogue por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Em fogo alto, adicione o espinafre, o sal e a pimenta e mexa rapidamente até o espinafre murchar.
4. Sirva.

Almoço 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Tilápia empanada em amêndoas

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g proteína ● 25g gordura ● 20g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

5 colher de sopa, cortada em tiras finas (34g)

tilápia, crua

1/2 lbs (210g)

farinha de uso geral

1/6 xícara(s) (26g)

sal

1 1/4 pitada (1g)

azeite

2 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas

10 colher de sopa, cortada em tiras finas (68g)

tilápia, crua

15 oz (420g)

farinha de uso geral

3/8 xícara(s) (52g)

sal

1/3 colher de chá (1g)

azeite

1 1/4 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.

Vagem com manteiga

342 kcal ● 5g proteína ● 26g gordura ● 14g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

manteiga

2 1/3 colher de sopa (32g)

pimenta-do-reino

1/4 colher de chá (0g)

sal

1/4 colher de chá (1g)

vagens verdes congeladas

2 1/3 xícara (282g)

Para todas as 2 refeições:

manteiga

1/3 xícara (63g)

pimenta-do-reino

1/2 colher de chá (0g)

sal

1/2 colher de chá (1g)

vagens verdes congeladas

4 2/3 xícara (565g)

1. Prepare a vagem de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cubra com manteiga e tempere com sal e pimenta.

Almoço 3 ↗

Comer em dia 5

Barra de granola rica em proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g proteína ● 24g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Rende 2 barra(s)

barra de granola rica em proteínas
2 barra (80g)

1. A receita não possui instruções.

Tilápia com crosta de parmesão

8 oz - 366 kcal ● 52g proteína ● 15g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



Rende 8 oz

páprica
1/4 colher de sopa (2g)
tilápia, crua
1/2 lbs (224g)
azeite
1 colher de chá (mL)
queijo parmesão, ralado
4 colher de sopa (25g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Forre uma assadeira com papel alumínio.
3. Em uma tigela pequena, misture o queijo parmesão, páprica e uma pitada de sal e pimenta.
4. Cubra os filés de tilápia com azeite e coloque-os na assadeira preparada. Pressione a mistura de parmesão sobre a parte superior da tilápia.
5. Asse no forno pré-aquecido por 10 a 12 minutos, ou até que o peixe se desfie facilmente com um garfo.

Salada simples de mussarela e tomate

121 kcal ● 7g proteína ● 8g gordura ● 3g carboidrato ● 1g fibra



vinagrete balsâmico
1/2 colher de sopa (mL)
manjericão fresco
1/2 colher de sopa, picado (1g)
mussarela fresca, fatiado
1 oz (28g)
tomates, fatiado
3/8 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (68g)

1. Arrume as fatias de tomate e mussarela em alternância.
2. Polvilhe o manjericão sobre as fatias e regue com o molho.

Almoço 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Tempeh com molho de amendoim

6 oz de tempeh - 651 kcal ● 49g proteína ● 34g gordura ● 22g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

tempeh
6 oz (170g)
manteiga de amendoim
3 colher de sopa (48g)
suco de limão
3/4 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1/2 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
3/4 colher de sopa (3g)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
3/4 lbs (340g)
manteiga de amendoim
6 colher de sopa (97g)
suco de limão
1 1/2 colher de sopa (mL)
molho de soja (tamari)
1 colher de sopa (mL)
levedura nutricional
1 1/2 colher de sopa (6g)

1. Pré-aqueça o forno a 375 F (190 C). Forre uma assadeira com papel manteiga ou papel alumínio e pulverize com spray antiaderente.
2. Corte o tempeh em pedaços no formato de nuggets.
3. Em uma tigela pequena, misture a manteiga de amendoim, o suco de limão, o molho de soja e a levedura nutricional. Vá adicionando pequenas quantidades de água até obter uma consistência de molho que não fique muito rala. Tempere com sal/pimenta a gosto.
4. Mergulhe o tempeh no molho, cobrindo-o completamente. Coloque na assadeira. Reserve um pouco do molho para depois.
5. Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a manteiga de amendoim forme uma crosta.
6. Regue com o molho extra por cima e sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

189 kcal ● 4g proteína ● 12g gordura ● 13g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
3 3/4 xícara (113g)
tomates
10 colher de sopa de tomates-cereja (93g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
7 1/2 xícara (225g)
tomates
1 1/4 xícara de tomates-cereja (186g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

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

Lanches 1 ↗

Comer em dia 1 e dia 2

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.

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 2 refeições:

ovos
4 grande (200g)

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.

Lanches 2 ↗

Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

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 2 refeições:

endro seco (dill)
2 colher de chá (2g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
pepino, fatiado
1 pepino (≈21 cm) (301g)

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

Lanches 3 ↗

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/4 xícara(s) - 222 kcal ● 8g proteína ● 18g gordura ● 3g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas

4 colher de sopa, inteira (36g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas

3/4 xícara, inteira (107g)

1. A receita não possui instruções.

Bolo de caneca proteico de chocolate

1/2 bolo(s) de caneca - 97 kcal ● 16g proteína ● 3g gordura ● 1g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

proteína em pó, chocolate

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

fermento em pó

2 pitada (1g)

cacau em pó

1 colher de chá (2g)

ovos

1/2 grande (25g)

água

1 colher de chá (mL)

adoçante sem calorias

1 colher de chá (4g)

Para todas as 3 refeições:

proteína em pó, chocolate

1 1/2 concha (1/3 xícara cada)

(47g)

fermento em pó

1/4 colher de sopa (4g)

cacau em pó

1 colher de sopa (5g)

ovos

1 1/2 grande (75g)

água

3 colher de chá (mL)

adoçante sem calorias

1 colher de sopa (11g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Jantar 1 ↗

Comer em dia 1

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.

Tilápia empanada selada na frigideira

14 oz - 701 kcal ● 83g proteína ● 28g gordura ● 27g carboidrato ● 1g fibra



Rende 14 oz

farinha de uso geral
1/4 xícara(s) (36g)
tilápia, crua
14 oz (392g)
sal
1/2 colher de chá (3g)
pimenta-do-reino
1/2 colher de chá, moído (1g)
azeite
1 3/4 colher de chá (mL)
manteiga, derretido
3 1/2 colher de chá (17g)

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.

Jantar 2 ↗

Comer em dia 2 e dia 3

Tofu com limão e pimenta

21 oz - 756 kcal ● 46g proteína ● 47g gordura ● 35g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)
3 colher de sopa (24g)
óleo
1 1/2 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/4 colher de sopa (2g)
limão, raspado
1 1/2 pequeno (87g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)
6 colher de sopa (48g)
óleo
3 colher de sopa (mL)
tempero de limão e pimenta
1/2 colher de sopa (3g)
limão, raspado
3 pequeno (174g)
tofu firme, seco com papel-toalha e cortado em cubos
2 1/2 lbs (1191g)

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.

Brócolis regado com azeite de oliva

1 xícara(s) - 70 kcal ● 3g proteína ● 5g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

pimenta-do-reino
1/2 pitada (0g)
sal
1/2 pitada (0g)
brócolis congelado
1 xícara (91g)
azeite
1 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

pimenta-do-reino
1 pitada (0g)
sal
1 pitada (0g)
brócolis congelado
2 xícara (182g)
azeite
2 colher de chá (mL)

1. Prepare o brócolis conforme as instruções da embalagem.
2. Regue com azeite de oliva e tempere com sal e pimenta a gosto.

Jantar 3 ↗

Comer em dia 4 e dia 5

Tempeh básico

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



Para uma única refeição:

tempeh
1/2 lbs (227g)
óleo
4 colher de chá (mL)

Para todas as 2 refeições:

tempeh
1 lbs (454g)
óleo
2 2/3 colher de sopa (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.

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.

Jantar 4 ↗

Comer em dia 6 e dia 7

Salada simples de couve e abacate

115 kcal ● 2g proteína ● 8g gordura ● 5g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

folhas de couve, picado
1/4 maço (43g)
abacates, picado
1/4 abacate(s) (50g)
limão, espremido
1/4 pequeno (15g)

Para todas as 2 refeições:

folhas de couve, picado
1/2 maço (85g)
abacates, picado
1/2 abacate(s) (101g)
limão, espremido
1/2 pequeno (29g)

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.

Abobrinha recheada com queijo de cabra e marinara

8 metade(s) de abobrinha - 768 kcal ● 42g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 18g fibra



Para uma única refeição:

molho para macarrão
1 xícara (260g)
queijo de cabra
4 oz (113g)
abobrinha
4 grande (1292g)

Para todas as 2 refeições:

molho para macarrão
2 xícara (520g)
queijo de cabra
1/2 lbs (227g)
abobrinha
8 grande (2584g)

1. Preaqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte uma abobrinha ao meio no sentido do comprimento, do talo à base.
3. Com uma colher, retire cerca de 15% do interior, o suficiente para formar uma cavidade rasa ao longo da abobrinha. Descarte o interior retirado.
4. Adicione o molho de tomate à cavidade e cubra com o queijo de cabra.
5. Coloque em uma assadeira e asse por cerca de 15–20 minutos. 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.